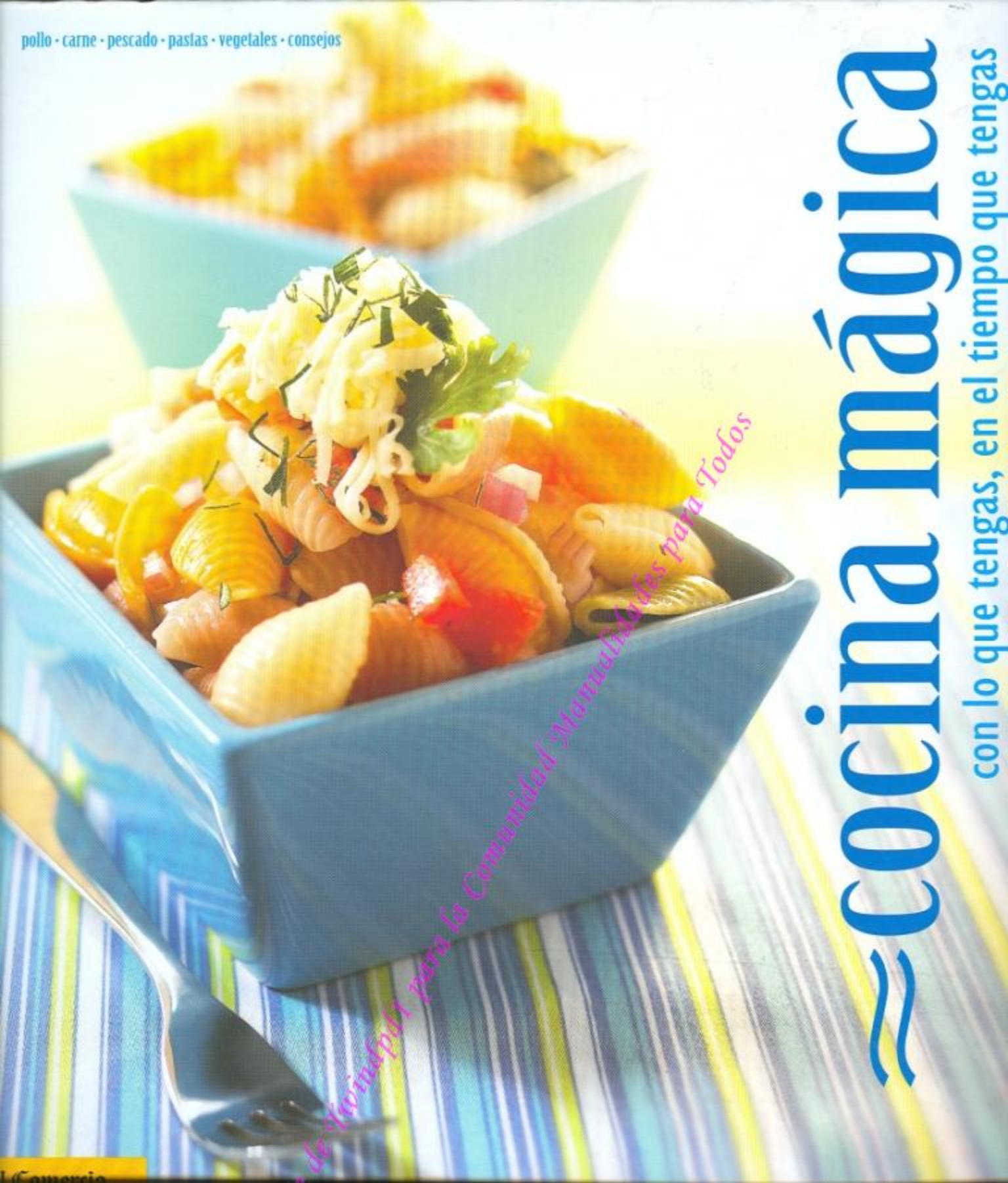


pollo • carne • pescado • pastas • vegetales • consejos



# ≈cocina mágica

con lo que tengas, en el tiempo que tengas



## ≈ Pollo a la mozzarella con ñoquis ≈

10 minutos / 4 porciones

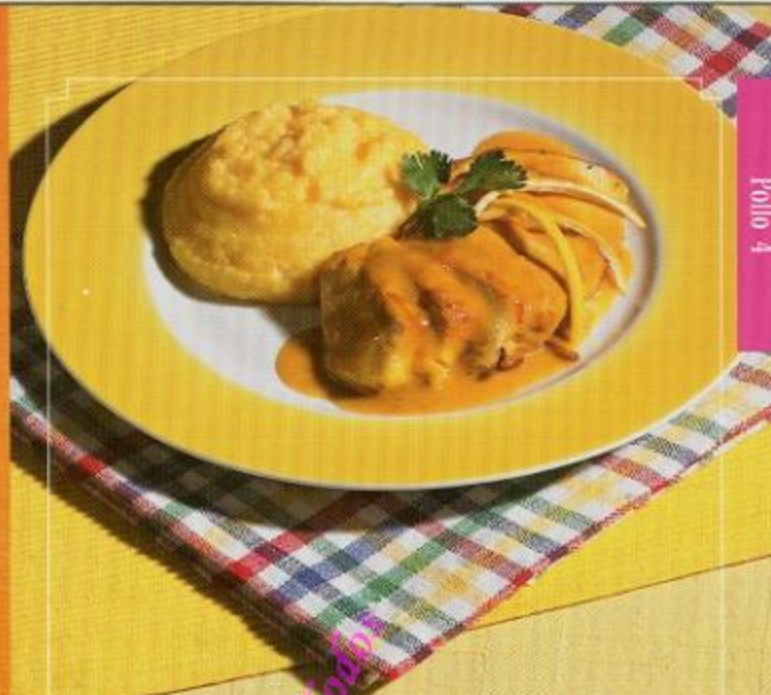
3/4 kg ñoquis • 2 cdas. mantequilla • 2 cdas. aceite de oliva  
• 4 filetes de pechuga de pollo • 2 tomates, sin piel ni pepas,  
picados • 150 g queso mozzarella rallado • 3/4 tz. crema de  
leche • 1 cda. de orégano fresco • sal y pimienta

1. Cocine los ñoquis, por tandas, en abundante agua hirviendo con sal. 2. Cuando floten, retírelos con una espumadera y mézclelos con una cucharada de mantequilla. 3. Sazone y reserve. 4. Caliente una cucharada de aceite y la mantequilla restante. Sazone los filetes y dórelos por ambos lados. Reserve. 5. Caliente el resto de aceite y fría los tomates. 6. Añada el queso y la crema de leche y cocine durante unos minutos sin dejar de remover. 7. Incorpore el orégano fresco y salpimiente. 8. Sirva el pollo bañado con esta salsa y acompañe con los ñoquis.

• SIRVA LA SALSA INMEDIATAMENTE; DE LO CONTRARIO, COMENZARÁ A ESPESARSE.

• PUEDE USAR LA MISMA CANTIDAD DE ORÉGANO SECO.

• SIGA SIEMPRE LAS INSTRUCCIONES DEL PAQUETE PARA COCINAR LOS ÑOQUIS. SI LOS PREPARA EN CASA, COCÍNELOS TAN SOLO UN PAR DE MINUTOS.



## ≈ Pollo al ají de naranja con polenta ≈

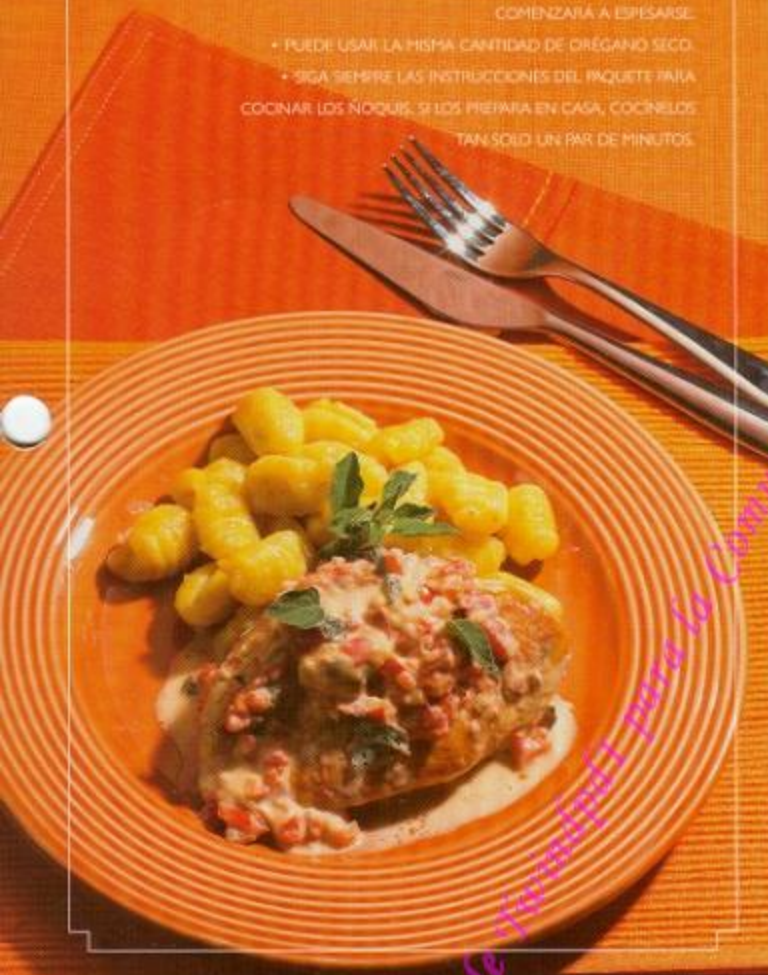
20 minutos / 4 porciones

1/2 kg polenta • 1 1/2 litros de agua • 2 cdas. aceite de oliva  
• 5 cdas. mantequilla • 1 tz. queso parmesano rallado  
• 4 filetes de pechuga de pollo en láminas • 3 cdas. aceite  
de diente de ajo molido • 1 tz. jugo de naranja  
• 1 cda. ralladura de naranja • 2 cdas. crema de ají amarillo  
• 1 cda. azúcar rubia • 1 cda. mostaza • 1 cda. maicena  
• 1/4 tz. pisco • sal y pimienta

1. Cocine la polenta en agua hirviendo con sal durante veinte minutos. 2. Añada el aceite de oliva, cuatro cucharadas de mantequilla y el queso parmesano. 3. Mezcle y reserve. 4. Sazone y saltee las láminas de pollo en el aceite hasta que queden doradas. 5. Retire y reserve. 6. En la misma sartén dore el ajo molido. 7. Agregue el jugo de naranja, la ralladura, el ají amarillo, el azúcar y la mostaza y cocine hasta que la salsa tome consistencia. 8. Disuelva la maicena en el pisco y vierta a la salsa. Mezcle y deje cocinar hasta que rompa el hervor y se evapore el alcohol. 9. Añada la mantequilla restante sin dejar de remover. 10. Sazone y retire del fuego. 11. Sirva la salsa sobre las láminas de pollo y acompañe con la polenta.

• PARA EVITAR LOS GRUMOS DURANTE LA COCCIÓN DE LA POLENTA, ÉCHELA DE A POCOS EN EL AGUA HIRVIENDO, EN FORMA DE LLUVIA, Y REMUEVA CONSTANTEMENTE CON UNA CUCHARA DE PAÑO.

• SI DESEA, COLOQUE LA POLENTA LISTA EN UNA FUENTE ENGRASADA Y LLEVE AL HORNO A 180 °C DURANTE CINCO MINUTOS. DESMOLDE, CORTE EN PORCIONES Y SIRVA CALIENTE.





## ≈ pollo

Sus cualidades nutritivas, precio cómodo, rápida cocción y versatilidad, hacen de este uno de los alimentos preferidos por los peruanos. Con pollo se pueden preparar desde sencillas entradas hasta elaborados banquetes.

## ≈ carne

Es una de las principales fuentes de proteínas. Por ello, los especialistas en nutrición recomiendan su consumo por lo menos dos veces a la semana. Esta condición la convierte en imprescindible para la presente colección.

## ≈ pescado

Tiene amplias cualidades culinarias: se cocina en poco tiempo, admite variedad de cocciones y su sabor se adapta bien al de otros alimentos. Además es sabroso, nutritivo y saludable.

## ≈ pastas

Sea fresca o seca, larga o corta, con relleno o sin él, la pasta ayuda a resolver el menú de manera creativa y en pocos minutos. Acepta todo tipo de acompañamiento: salsas, carnes o verduras. Por su bajo costo, nunca falta en las despensas.

## ≈ vegetales

Su consumo ayuda a prevenir y a controlar algunas enfermedades. Con ellos puede preparar platos principales y, también, guarniciones o acompañamientos. Se consumen crudos o cocidos.

## ≈ consejos

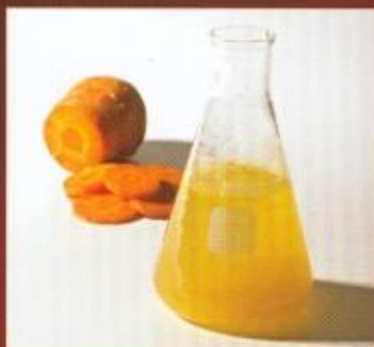
En estas fichas encontrará información sobre cómo realizar sus compras, qué día realizarlas, cómo almacenar y cómo congelar alimentos, etcétera. Consejos que le ayudarán a organizarse en la cocina.

## ≈ Guiso casero de pollo ≈ con tocino

30 minutos / 6 porciones

- 6 encuentros de pollo • 3 cdas. aceite • 1 cda. ajos molidos
- 1 cebolla a la pluma • 100 g tocino en cubos • 3 tomates sin piel ni pepas, picados • 2 zanahorias en rodajas
- 1/2 tz. alverjas • 1 hoja de laurel • 2 tzas. caldo de pollo
- 4 papas amarillas en cubos • sal y pimienta

1. Salpimiente las presas de pollo y dórelas en aceite muy caliente. 2. Retire y colóquelas en papel absorbente para eliminar el exceso de grasa. 3. En la misma sartén fría los ajos, la cebolla y el tocino durante cinco minutos. 4. Añada los tomates y remueva. 5. Incorpore el pollo, las zanahorias, las alverjas, el laurel y el caldo. Sazone, tape y deje cocinar a fuego bajo durante 15 minutos. 6. Agregue las papas y cocine durante cinco minutos más, hasta que el pollo y las papas estén tiernos. 7. Rectifique la sazón y sirva con arroz graneado.



- PARA DAR MÁS SABOR AL GUIZO, AÑADA UNA CUCHARADA DE PASTA DE TOMATE JUNTO CON LAS VERDURAS.
- PARA LOGRAR UN LITRO DE EXCELENTE CALDO DE POLLO, HAGA HERVIR EN UN LITRO Y MEDIO DE AGUA, A FUEGO ALTO, UN KILO DE HUESOS Y RECORTES DE POLLO, SIN GRASA. RETIRE LA ESPUMA E IMPUREZAS. BAJE EL FUEGO Y AÑADA VERDURAS CORTADAS EN TROZOS GRANDES (DOS ZANAHORIAS, UNA CEBOLLA, UN PORO, DOS RAMAS DE APIO) Y TRES CLAVOS DE OLOR, UNOS GRANOS DE PIMIENTA, UNA RAMA DE PEREJIL Y UNA HOJA DE LAUREL. COCINE TAPADO DURANTE 45 MINUTOS. CUELE, DEJE ENFRIAR Y RETIRE LA GRASA DE LA SUPERFICIE.





# ≈ pollo

Trinidad para la Comunidad Manualidades para Todos



## ≈ Palta rellena tropical ≈

10 minutos / 4 porciones

- 1/2 tz. mayonesa • 1/4 cda. curry • 1 cda. culantro picado
- 1/2 tz. rodajas de piña en almíbar • 2 paltas punta
- 1 limón • 1 tz. pollo sancochado deshilachado
- 1/2 pimiento asado en tiras • sal

1. En un bol, mezcle la mayonesa con el curry y el culantro. 2. Corte la piña en cubos pequeños y escurra. 3. Corte las paltas por la mitad y pélelas. 4. Sazone con sal y el jugo de limón. 5. Mezcle el pollo deshilachado con la piña y la mayonesa, el curry y el culantro. Acomode sobre las paltas. 6. Decore con tiras de pimiento asado y sirva.

- PUEDE AÑADIR AL RELLENO DOS CUCHARADAS DE PECANAS PICADAS, YACÓN O MANZANA CORTADOS EN CUBOS PEQUEÑOS.



- PARA SANCOCHAR LAS PAPAS RÁPIDAMENTE, PÉLELAS Y CORTELAS EN CUARTOS ANTES DE ECHARLAS EN LA OLLA. SE COCINARÁN EN 20 MINUTOS.
- PUEDE USAR VERMOUTH EN LUGAR DE VINO BLANCO Y, POR SUPUESTO, REEMPLAZAR EL ESTRAGÓN POR TOMILLO O PEREJIL FRESCOS.



## ≈ Lomitos de pollo al estragón ≈ con puré de papas

10 minutos / 4 porciones

- 800 g lomitos (pejerrey) de pechuga de pollo • 1 cda. ajo molido • jugo de 1/2 limón • 1 cda. aceite
- 3 1/2 cda. mantequilla • 1/3 tz. cebolla blanca picada
  - 1/3 tz. vino blanco • 2 cda. mostaza • 1/2 tz. crema de leche
  - 2 cda. estragón fresco picado • 1 kg papas sancochadas • 1 tz. leche • sal y pimienta blanca

1. Sazone los lomitos con ajo, limón, sal y pimienta.
2. En una sartén, vierta el aceite y derrita una cucharada y media de mantequilla a fuego alto, coloque los lomitos y dórelos por ambos lados.
3. Retire el pollo y en la misma grasa fría la cebolla durante cinco minutos a fuego medio.
4. Añada el vino y la mostaza, mezcle bien.
5. Agregue la crema, una cucharada y media de estragón, y cocine durante cuatro minutos.
6. Aumente el pollo y sus jugos y caliente durante dos minutos más a fuego medio.
7. Rectifique la sazón y esparza el estragón restante.
8. Pele las papas recién sancochadas y páselas por el prensapapas.
9. Coloque el puré en una olla y lleve a fuego medio.
10. Añada el resto de mantequilla y bata manualmente mientras agrega la leche caliente.
11. Salpimiente y sirva de inmediato con los lomitos al estragón.

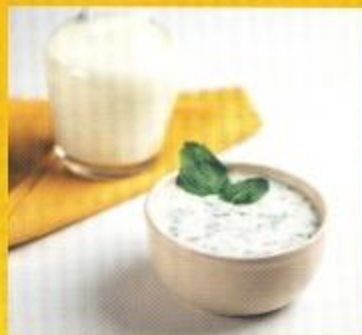


## ≈ Alas de pollo con salsa ≈ de hierbabuena

30 minutos / 4 porciones

- 24 alas de pollo maceradas • 1/2 tz. mayonesa
- 1 tz. yogur natural • 1 cda. miel • 1/2 limón
- 1 cda. hierbabuena picada • sal y pimienta

1. Ponga las alas en una lata y lleve al horno a 180 °C durante media hora. 2. Mientras se cocinan las alas, mezcle la mayonesa, el yogur, la miel, el jugo de limón y la hierbabuena, sal y pimienta hasta formar una salsa. 3. Acompañe las alas con esta salsa.



• MACERE LAS ALAS EN UNA MEZCLA DE MEDIA CUCHARADA DE KION RALLADO, UNA CUCHARADA DE CULANTRO PICADO, UNA CUCHARADA DE COMINO, DOS CUCHARADAS DE VINAGRE BLANCO, TRES DIENTES DE AJO PICADOS, UNA CUCHARADITA DE PÁPRKA, SAL, PIMIENTA, MEDIA TAZA DE YOGUR NATURAL, REVUELVALO Y LLEVE A LA REFRIGERADORA DURANTE DOS HORAS COMO MÍNIMO. MIENTRAS MÁS TIEMPO DEJE MACERAR LAS ALAS, MEJOR SABOR TENDRÁN.





## ≈ Anticuchos de pollo ≈ y pimiento al curry

10 minutos / 4 porciones (12 unidades)

- 1/2 tz. sillau • 2 cdas. aceite de oliva • 2 cdas. curry
- 2 cdas. azúcar • 1/2 kg. pechuga de pollo deshuesada
- 2 pimientos sin pepas ni venas • 2 cdas. mantequilla
- 2 choclos cocidos

1. En un bol mezcle el sillau, el aceite de oliva, el curry y el azúcar. 2. Corte el pollo y los pimientos en cubos de tres centímetros, échelos en la mezcla anterior y deje macerar durante cinco minutos. 3. Inserte cubos de pollo y de pimiento, intercalados, en palitos para anticucho. 4. Cocine a la plancha o a la parrilla a fuego medio hasta que doren. 5. Retire del fuego, pincele con la mantequilla derretida y sirva de inmediato con rodajas de choclo calientes.

- EVITE QUE LOS PALITOS PARA ANTICUCHO SE QUEMEN REMOJÁNDOLOS EN AGUA, AL MENOS DURANTE 15 MINUTOS, ANTES DE LLEVARLOS AL FUEGO.
- COCINE LOS CHOCLOS ENTEROS Y CON PANCA. CÚBRALOS CON AGUA, AÑADA MEDIA CUCHARADITA DE SAL, UNA CUCHARADITA DE AZÚCAR, UN CUARTO DE CUCHARADITA DE SEMILLAS DE ANÍS Y TRES GRANOS DE ACHIOTE PARA DARLES COLOR. DEJE COCINAR LOS CHOCLOS DIEZ MINUTOS MÁS DESPUÉS DE QUE ROMPA EL HIEVOR.
- LA SALSA DE ESTA RECETA SE PUEDE APROVECHAR PARA MACERAR MARISCOS Y PESCADOS DE CARNE FIRME, COMO TOLLO O PERICO, LOS CHAMPIÑONES Y HONGOS PORTOBELLO TAMBIÉN SE ADAPTAN A ESTA PREPARACIÓN.

- PARA PREPARAR LA SALSA DE TOMATE, COCINE A FUEGO MEDIO UNA CEBOLLA PICADA Y DOS DIENTES DE AJO PICADOS EN UNA CUCHARADA DE ACEITE DURANTE CUATRO MINUTOS, AGREGUE SES TOMATES PELADOS Y LICUADOS, UNA HOJA DE LAUREL, UNA CUCHARADITA DE ORÉGANO, UNA CUCHARADA DE AZÚCAR, DOS CUCHARADAS DE PASTA DE TOMATE, SAL Y PIMIENTA, COCINE A FUEGO BAJO DURANTE 15 MINUTOS, CUELE Y, SI DESEA, AÑADA UNA CUCHARADA DE ACEITE DE OLIVA.



## ≈ Pollo a la cazadora ≈ con tagliatelle

20 minutos / 4 porciones

- 1/2 kg. pasta tagliatelle • 5 cdas. aceite • 2 cdas. mantequilla
- 4 filetes de pierna de pollo • 1 cebolla picada • 1 tz. salsa de tomate • 1/4 tz. vino blanco • 3 cdas. perejil picado
- sal y pimienta

1. Cocine los tagliatelle en abundante agua hirviendo con sal y una cucharada de aceite. 2. Escorra, mezcle con la mantequilla y reserve. 3. Retire el exceso de grasa de los filetes. 4. Sazónelos y dórelos en una sartén, a fuego medio, con dos cucharadas de aceite. Retire y reserve. 5. En la misma sartén, caliente el aceite restante y fría la cebolla durante cinco minutos. 6. Añada la salsa de tomate y el vino. Deje reducir a fuego medio durante dos minutos. 7. Aumente el pollo y cocine durante cinco minutos más. Rectifique la sazón y esparza el perejil. 8. Acompañe con la pasta.





## ≈ Pollo en salsa de aceitunas, ≈ yogur y hierbas aromáticas

30 minutos / 4 porciones

- 7 dientes de ajo picados • 1/2 tz. aceite • 3 tzs. arroz
- 3 tzs. caldo de verduras o agua • 1 zanahoria pelada y en cubos • 8 encuentros de pollo • 15 aceitunas verdes en rodajas • 2 cdas. tomillo fresco picado • 1/2 tz. vino blanco o caldo de pollo • 2 cdas. perejil picado • 1/2 cda. ralladura de limón • 1 cda. jugo de limón • 1 cda. romero fresco picado
- 1 cda. mejorana fresca picada • 1/2 tz. yogur natural
- sal y pimienta

1. Dore tres dientes de ajo en tres cucharadas de aceite, a fuego medio. 2. Incorpore el arroz y cocine durante dos minutos. 3. Vierta las tres tazas de caldo o agua y sal. 4. Agregue la zanahoria, suba el fuego y cocine destapado hasta que el agua llegue al nivel del arroz. 5. Baje el fuego al mínimo, tape y deje cocinar durante 20 minutos. Reserve. 6. Caliente el resto de aceite a fuego medio y dore las presas de pollo, previamente salpimentadas. 7. Añada el ajo restante, las aceitunas y el tomillo. Cocine durante tres minutos y vierta el vino. 8. Añada el resto de los ingredientes, excepto el yogur, y deje cocinar durante tres minutos más. Rectifique la sazón. 9. Retire del fuego y mezcle con el yogur hasta que se incorpore la salsa. 10. Sirva con arroz.



- PUEDE REEMPLAZAR LAS HIERBAS FRESCAS POR LA MITAD DE LAS MISMAS, PERO DESHIDRATADAS O SECAS.
- EXPERIMENTE AÑADIENDO ACEITUNAS VERDES RELLENAS CON PIMIENTO, ALMENDRAS O CON ROCOTO.





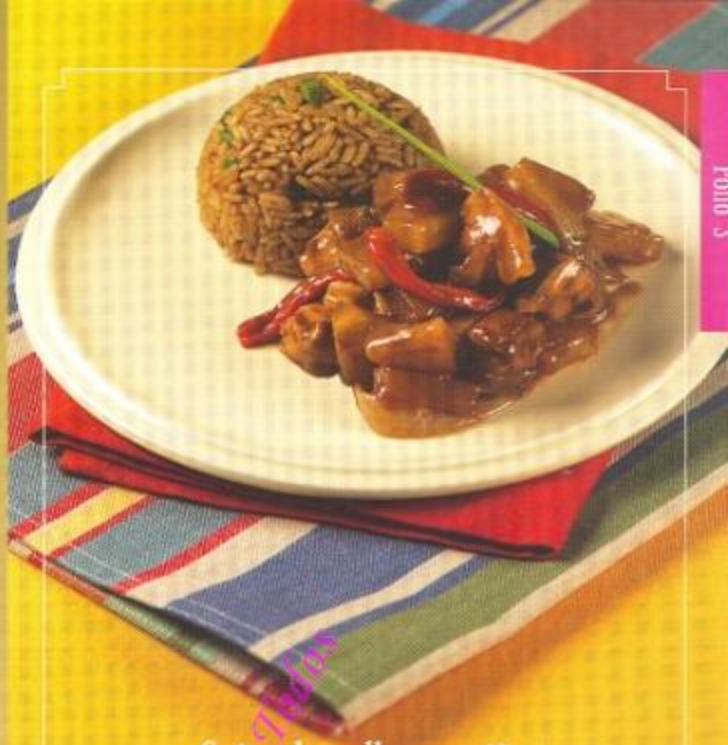
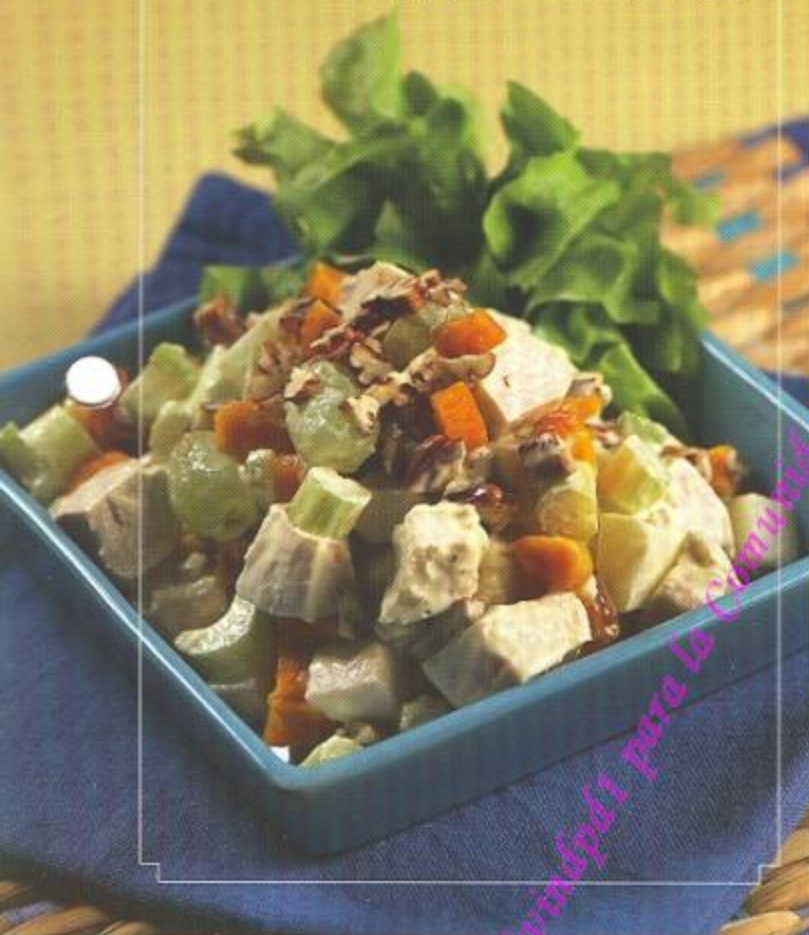
## ≈ Ensalada de otoño ≈

10 minutos / 6 porciones

- 1 pechuga de pollo deshuesada • 3/4 tz. apio picado
- 1 tz. manzana sin piel, en cubos • 2 tzs. uvas verdes sin piel ni pepas • 1/2 tz. pepino sin piel, en cubos • 1/2 tz. orejones picados • 1/2 tz. pecanas picadas • 1 tz. mayonesa
- 6 hojas de lechuga

1. Sancoche la pechuga en abundante agua hirviendo y córtela en cubos. 2. Mezcle estos con el apio, la manzana, las uvas, el pepino, los orejones y las pecanas. 3. Agregue la mayonesa, integre a la preparación anterior y sirva sobre hojas de lechuga.

- PUEDE VARIAR LOS SABORES DE LA MAYONESA AGREGANDO ALGUNO DE LOS SIGUIENTES INGREDIENTES: UNA CUCHARADITA DE MOSTAZA, JUGO DE MEDIO LIMÓN, UN CUARTO DE CUCHARADITA DE CURRY, UNA CUCHARADA DE QUESO CREMA O MEDIO DIENTE DE AJO MOLIDO.
- SI DESEA QUE LOS OREJONES QUEDEN MÁS SUAVES, REMÓJELOS EN UNA TAZA DE AGUA CALIENTE DURANTE DIEZ MINUTOS.



## ≈ Guiso de pollo con piña ≈

20 minutos / 4 porciones

- 2 tzs. piña en cubos • 2 tzs. agua • 6 cdas. azúcar • 1 cebolla blanca en pluma • 2 dientes de ajo picados • 6 cdas. aceite
- 4 cdas. mantequilla • 4 filetes de pierna de pollo en cubos
- 2 cdas. harina sin preparar • 5 cdas. sillau
- 2 cdas. vinagre blanco • 1 pimiento asado en tiras
- 3 tzs. arroz cocido • 1/4 tz. cebolla china (parte verde) picada • sal y pimienta blanca

1. Sancoche la piña en agua con cuatro cucharadas de azúcar. 2. Saltee la cebolla y los ajos en dos cucharadas de aceite y una de mantequilla. Reserve. 3. En la misma sartén, agregue dos cucharadas de aceite y dore el pollo sazonado. 4. Retire el pollo y añada el resto de mantequilla y la harina. Cocine, a fuego medio, durante dos minutos. 5. Vierta el agua de cocción de la piña, tres cucharadas de sillau, vinagre y el azúcar restante. 6. Baje el fuego y cocine la salsa. 7. Incorpore el pollo, la cebolla, el pimiento y la piña. Mezcle, sazone y reserve. 8. Caliente el resto de aceite y saltee el arroz. 9. Agregue el sillau restante y la cebolla china. Saltee. 10. Sirva el guiso de pollo y acompañe con el arroz saltado.

- PUEDE ENRIQUECER EL GUISO CON VERDURAS SANCOCHADAS: UNA TAZA DE RAMITOS DE BROCCOLI, UNA TAZA DE VARIETAS O LA MISMA CANTIDAD DE CHOCLO DESGRANADO. DE IGUAL MANERA, PUEDE AGREGAR AL ARROZ, TRES CUARTOS DE TAZA DE JAPÓN PICADO O AJOERAS SANCOCHADAS.

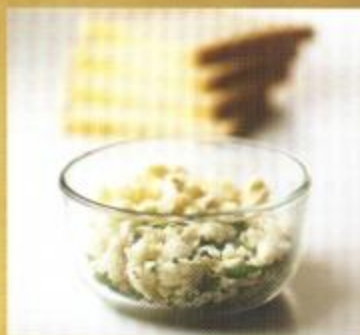


## ≈ Pollo empanizado al horno ≈

30 minutos / 4 porciones

- 2 tzs. migas de pan • 1 tz. queso parmesano rallado
- 1/4 tz. perejil picado • 2 dientes de ajo molidos
- 8 presas de pollo • 1/2 tz. mantequilla derretida
- 4 papas amarillas • 1/2 tz. mozzarella rallada
- 1 cda. mantequilla • 1/2 tz. tocino frito picado
- sal, pimienta y nuez moscada

1. Precaliente el horno a 180 °C. 2. En un bol mezcle las migas, el queso parmesano, el perejil, los ajos, sal y pimienta. 3. Pase las presas de pollo por la mantequilla derretida y luego por la mezcla de migas. 4. Colóquelas en una lata y lleve al horno durante media hora. 5. Mientras cocina el pollo, sancoche las papas. 6. Luego, sin pelarlas, corte uno de los extremos. 7. Con ayuda de una cuchara retire la pulpa del interior dejando un centímetro de ella en la cáscara para que no se rompa. 8. Mezcle la pulpa con la mozzarella, la mantequilla y el tocino. 9. Sazone con sal, pimienta y nuez moscada. 10. Rellene las cáscaras, colóquelas en una lata para horno y lleve a gratinar durante cinco minutos a 190 °C. 11. Sirva el pollo y acompañe con las papas rellenas.



• A LA MEZCLA PARA RELLENAR LAS PAPAS PUEDE AGREGARLE TRES CUCHARADAS DE CREMA DE LECHE O YOGUR, DOS CUCHARADAS DE QUESO CREMA Y UNA CUCHARADITA DE PEREJIL PICADO.



Manualidades para Todos



## ≈ Pollo al oporto ≈

10 minutos / 4 porciones

- 2 cdas. mantequilla • 1 cda. aceite • 4 filetes de pechuga deshuesados • 4 tajadas de queso mozzarella
- 4 cdas. alcaparras • 4 filetes de anchoa • 1 cda. perejil picado • 1 diente de ajo molido • 3 cdas. oporto
- 1/2 lt. crema de leche • 4 tzs. fideos canuto cocidos
- sal y pimienta

1. Caliente la mantequilla con el aceite y fría los filetes de pechuga. 2. Retire las pechugas y coloque, sobre cada una de ellas, una tajada de mozzarella, una cucharadita de alcaparras y un filete de anchoa extendido. Esparza perejil. 3. Coloque las pechugas en un recipiente refractario y lleve al horno a 200 °C durante un par de minutos. Reserve. 4. Saltee el ajo en la misma sartén donde cocinó las pechugas, para recuperar los sabores. Vierta el oporto, revuelva y deje hervir. 5. Agregue la crema de leche y cocine durante un minuto sin dejar de revolver. Sazone y retire del fuego. 6. Sirva la salsa sobre las pechugas y acompañe con los fideos canuto al dente.

- PUEDE ADQUIRIR LAS ALCAPARRAS Y LAS ANCHOAS A GRANEL EN LOS PUESTOS DE ABARROTES DE LOS MERCADOS. EN LOS SUPERMERCADOS LOS EXPENDEN EN PEQUEÑOS FRASCOS O LATAS.
- EN LUGAR DE OPORTO PUEDE USAR VINO DULCE.



## ≈ Pollo especiado con manzanas ≈

20 minutos / 6 porciones

- 6 muslos de pollo • 2 cdas. aceite • 3 cdas. mantequilla
- cebolla a la pluma • 1 cda. curry • 1 cda. kion rallado
- 1 cda. ají limo picado • 2 tzs. caldo de pollo • 2 manzanas peladas, en cubos • ralladura y jugo de 1 limón
- 3 cdas. pasas • 1/2 cda. canela en polvo • 1 cda. maicena diluida en 2 cdas. agua fría • 4 tzs. arroz cocido
- sal y pimienta

1. Salpimiente los muslos de pollo y dórelos en el aceite caliente. 2. Retire los muslos y, en la misma olla, eche la mantequilla y fría la cebolla. 3. Añada el curry, el kion, el ají limo y el caldo. 4. Cuando hierva, incorpore los muslos de pollo dorados, tape y deje cocinar durante 12 minutos. 5. Agregue las manzanas, previamente bañadas con jugo de limón; luego, las pasas, la canela, la ralladura de limón y la maicena. Remueva constantemente hasta que hierva. 6. Rectifique la sazón y sirva con arroz.

- AL FINAL DE LA COCCIÓN PUEDE ESPARCIR DOS CUCHARADAS DE PEREJIL O DE CULANTRO PICADO.

• TAMBIÉN PUEDE PREPARAR ESTA RECETA CON UNA PECHUGA ENTERA DE POLLO SANCOCHADA Y DESHILACHADA. EN ESE CASO, EL POLLO SE INCORPORA JUNTO CON LAS MANZANAS.

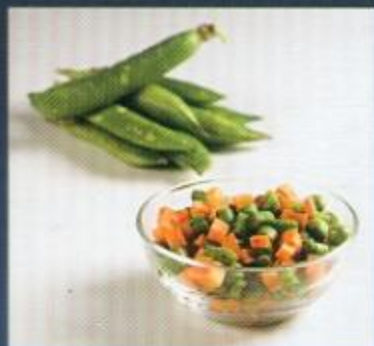


## ≈ Pastel de macarrones y pollo ≈

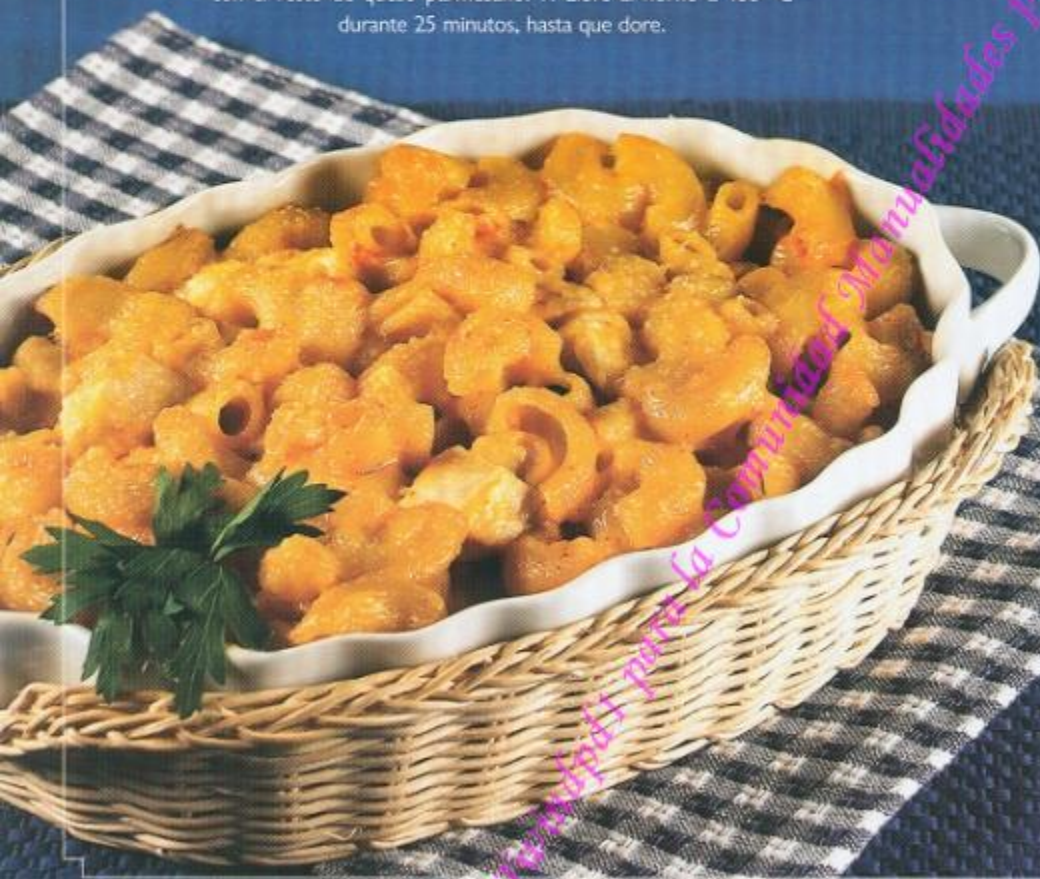
30 minutos / 4 porciones

- 4 cdas. mantequilla • 3 cdas. harina sin preparar • 1/2 tz. leche evaporada tibia • 1 tz. caldo de pollo tibio • 3 yemas
- 1/4 kg macarrones cocidos • 1 pechuga de pollo cocida y en cubos • 3/4 tz. mayonesa • 1/2 cda. páprika
- 1/2 tz. queso parmesano rallado
- sal, pimienta y nuez moscada

1. Derrita tres cucharadas de mantequilla, añada la harina y remueva. Vierta la leche y el caldo de pollo y revuelva bien hasta obtener una salsa blanca. 2. Condimente con sal, pimienta y nuez moscada. 3. Retire del fuego, incorpore las yemas y remueva hasta integrar completamente. 4. Mezcle los fideos, la salsa blanca, el pollo en cubos, media taza de mayonesa y páprika. 5. Con la mantequilla restante engrase un recipiente refractario rectangular, eche la mitad de los fideos y cubos de pollo y distrib  yalos bien. 6. Esparza la mitad de queso parmesano. 7. Cubra con el resto de fideos y cubos de pollo. 8. Vierta la mayonesa restante y finalice con el resto de queso parmesano. 9. Lleve al horno a 180   C durante 25 minutos, hasta que dore.



- PUEDE AÑADIR, A LA SALSA BLANCA, MEDIA TAZA DE ESPINACA BLANQUEADA, ESCURRIDA Y PICADA.
- PUEDE REEMPLAZAR EL POLLO POR UNA TAZA Y MEDIA DE VERDURAS SANCOCHADAS Y CORTADAS EN CUBOS (ZANAHORIA, VAINITAS, ALVERJAS, CHOCLO, ETCÉTERA).
- SI DESEA, ACOMPAÑE EL PASTEL CON SALSA DE TOMATE.





## ≈ Ensalada de hojas verdes ≈ y pollo con maní

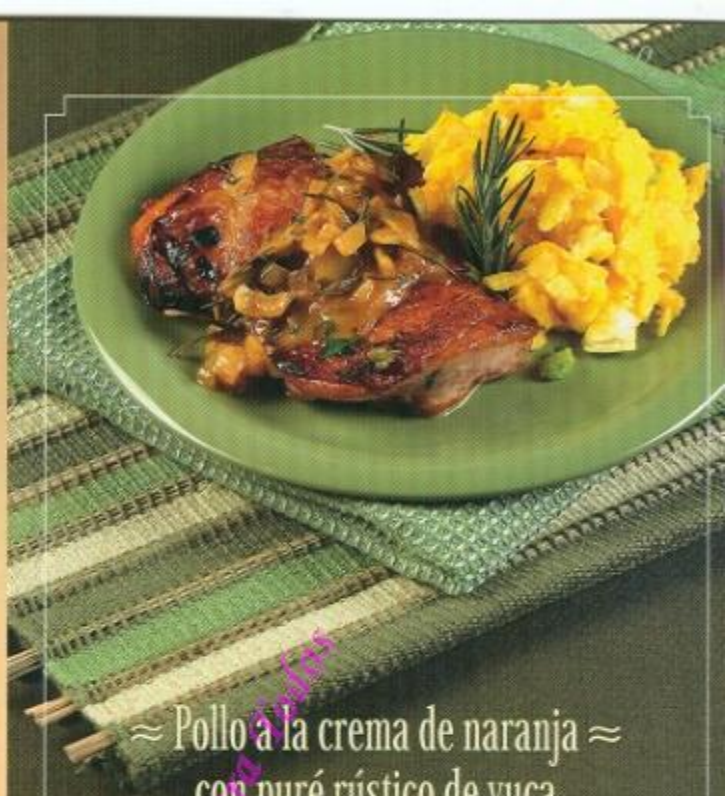
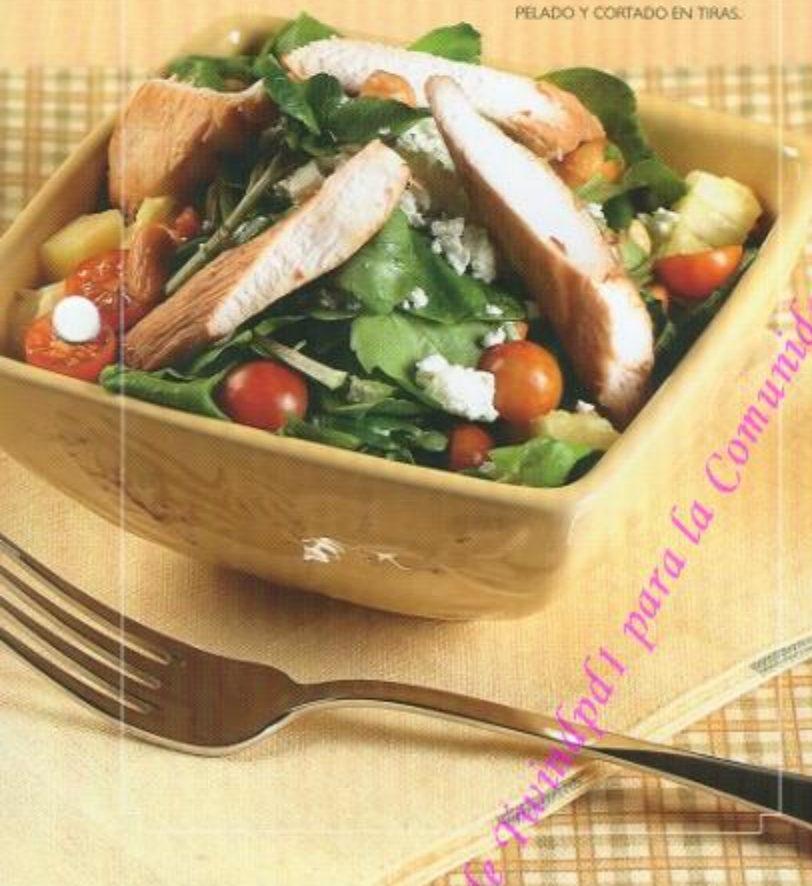
10 minutos / 4 porciones

- 1/2 kg pechuga de pollo • 5 cdas. aceite de oliva
- 1 cda. sillau • 2 tzas. hojas de berro • 12 hojas de lechuga variadas • 1 tz. piña en cubos • 20 tomates cherry en mitades
- 1/2 tz. queso fresco serrano • 1/4 tz. maní tostado en mitades
- 1/4 cda. curry • 1 cda. vinagre de manzana • sal y pimienta

1. Corte el pollo en tiras, sazónelas con sal y pimienta y saltéelas en dos cucharadas de aceite a fuego medio. 2. Escorra y deseche la grasa de la sartén, vierta el sillau sobre el pollo, remueva y retire del fuego. 3. Disponga en una fuente las hojas de berro, las hojas de lechuga, la piña, los tomates, el pollo, el queso desmenuzado y el maní. 4. Con ayuda de un batidor de mano o un tenedor, mezcle el aceite restante, el curry y el vinagre hasta emulsionar. 5. Vierta esta vinagreta sobre la ensalada y sirva enseguida.

• LAVE MINUCIOSAMENTE LAS HOJAS DE BERRO Y LAS HOJAS DE LECHUGA. ESCÚRRALAS Y LUEGO SÉQUELAS CON PAPEL ABSORBENTE.

• TAMBIÉN PUEDE AGREGAR A LA ENSALADA UN PIMIENTO ASADO, PELADO Y CORTADO EN TIRAS.



## ≈ Pollo a la crema de naranja ≈ con puré rústico de yuca

20 minutos / 4 porciones

- 8 encuentros de pollo deshuesados • 1 cda. aceite vegetal
- 5 cdas. mantequilla • 1 1/2 tzs. jugo de naranja
- 1/2 tz. cebolla blanca picada • 1 cda. romero fresco picado
- 3/4 tz. crema de leche • 2 cdas. perejil picado
- 2 yucas sancochadas en trozos • 1 cda. aceite de oliva
- 2 cdas. ají amarillo molido • 3 cdas. tocino frito picado
- 3 cdas. cebolla china, parte verde, picada • sal y pimienta

1. Precaliente el horno a 170 °C. 2. Sazone las presas y dórelas en aceite vegetal y tres cucharadas de mantequilla durante cinco minutos. Voltéelas a mitad de cocción. 3. Retire las presas, póngalas en un recipiente refractario y llévelas al horno, con la mitad del jugo de naranja, durante 15 minutos. 4. En la misma sartén en la que doró el pollo, dore la cebolla. 5. Aumente el romero, remueva, vierta el jugo de naranja restante y deje reducir durante tres minutos. 6. Vierta la crema de leche y cocine durante seis minutos. 7. Incorpore las presas y, después de un hervor, retire del fuego y esparza el perejil. 8. Triture la yuca caliente de forma rústica, con ayuda de un tenedor. Añada poco a poco el aceite de oliva y la mantequilla restante. 9. Mezcle el puré con el ají, el tocino y la cebolla china. 10. Salpimiente y sirva con el pollo.

• PARA ESTA RECETA PUEDE USAR SU PRESA DE POLLO PREFERIDA. LO ÚNICO QUE DEBE TENER EN CUENTA ES RETIRAR LA GRASA, LA PIEL Y DESHUESAR LAS PRESAS.



## ≈ Pechugas rellenas ≈ en salsa de manzanas

30 minutos / 6 porciones

3 cdas. mantequilla • 1 cebolla blanca picada • 1 manzana  
delicia pelada y picada • 3 cdas. pasas • 2 cdas. pecanas  
tostadas y picadas • 4 cdas. perejil picado • 1/2 tz. miga de pan  
rallada • 6 filetes de pechuga • 2 cdas. aceite • 2 cdas. harina  
sin preparar • 1 tz. sidra o de jugo concentrado de manzana  
• 1 tz. caldo de pollo • sal y pimienta

1. Precaliente el horno a 220 °C. 2. Derrita dos cucharadas de mantequilla y saltee la cebolla. 3. Añada la manzana, cocine durante tres minutos e incorpore las pasas, las pecanas y el perejil. 4. Salpimentando, retire del fuego y agregue la miga de pan. Remueva hasta lograr una mezcla homogénea y reserve. 5. Haga un corte longitudinal en la pechuga y rellene con la mezcla anterior. Cierre con ayuda de un mondadientes. 6. Caliente el aceite y selle las pechugas. 7. Coloque las pechugas en una asadera y lleve al horno durante 15 minutos. 8. Derrita la mantequilla restante en la sartén en la que doró las pechugas. Previamente, elimine el aceite. 9. Espolvoree la harina, vierta la sidra o el jugo de manzana y el caldo. Remueva hasta conseguir una salsa cremosa. 10. Retire las pechugas del horno, deje reposar durante cinco minutos y luego córtelas en tres tajadas cada una. 11. Sirva las pechugas con la salsa de manzanas.



• PUEDE COCINAR EL POLLO UN DÍA ANTES Y CONSERVARLO, CUBIERTO, EN EL REFRIGERADOR.

• SI DESEA, PUEDE ACOMPAÑAR ESTE PLATO CON ARROZ AL PALILLO. AGREGUE DOS CUCHARADITAS DE PALILLO FRESCO RALLADO O UNA CUCHARADITA DE PALILLO EN POLVO CUANDO PREPARE EL ADEREZO DE AJO Y CEBOLLA. LUEGO, CONTÍNUE CON LA PREPARACIÓN CONVENCIONAL DEL ARROZ.





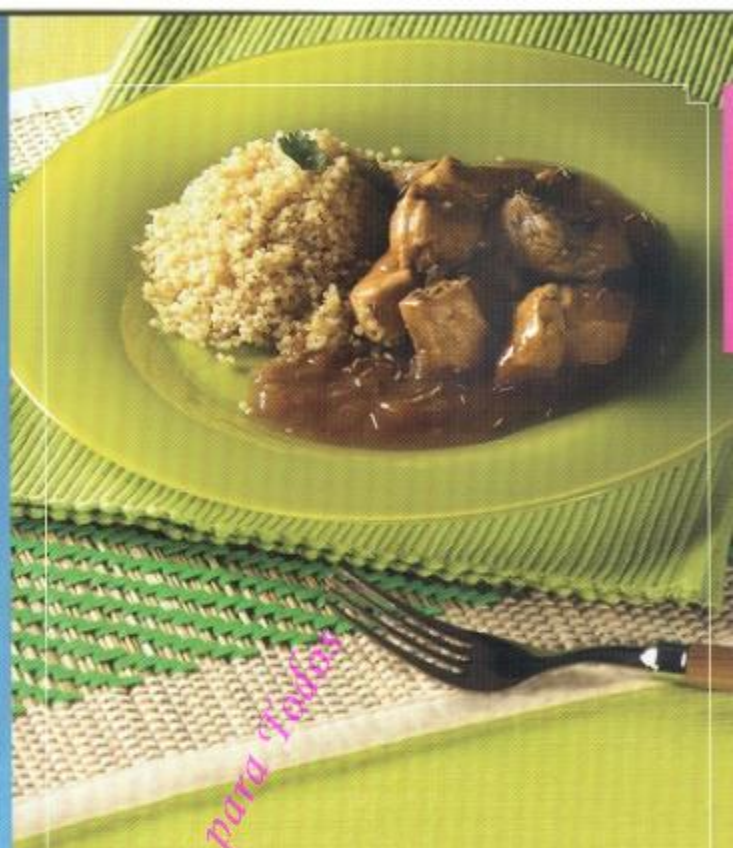
## ≈ Salpicón de pollo con almendras ≈

10 minutos / 4 a 6 porciones

- 1 cebolla a la pluma • 2 tzs. pechuga de pollo sancochada y deshilachada • 2 papas blancas sancochadas, en cubos
- 1 tz. vainitas sancochadas y picadas • 1 zanahoria sancochada, en cubos • 1 tz. choclo sancochado y desgranado
- 3 cdas. aceite de oliva • 1 cda. vinagre blanco • 1 cda. jugo de limón • 1/2 tz. almendras tostadas, en láminas
- 1 tz. lechuga en trozos • sal y pimienta

1. Lave la cebolla con abundante agua, escurra y reserve. 2. En un bol, mezcle el pollo con las papas, las vainitas, la zanahoria, la cebolla y el choclo. 3. Prepare un aliño batiendo el aceite de oliva con el vinagre y el jugo de limón. Sazone con sal y pimienta. 4. Vierta el aliño sobre el salpicón, incorpore las almendras y mezcle. 5. Añada la lechuga y revuelva antes de servir.

- RECUERDE QUE PUEDE UTILIZAR EL POLLO QUE LE QUEDÓ DE ALGÚN GUISO, SOPA O POLLO A LA BRASA. ADEMÁS, PUEDE HACERLO CON CUALQUIER PIESA DE POLLO, NO SOLO CON PECHUGA.
- SI DESEA, AÑADA, AL SALPICÓN, ACEITUNAS VERDES EN RODAJAS, PATA EN CUBOS, TOMATE EN CUBOS Y HUEVO DURO EN RODAJAS.
- TAMBIÉN PUEDE ALIÑAR CON MAYONESA.



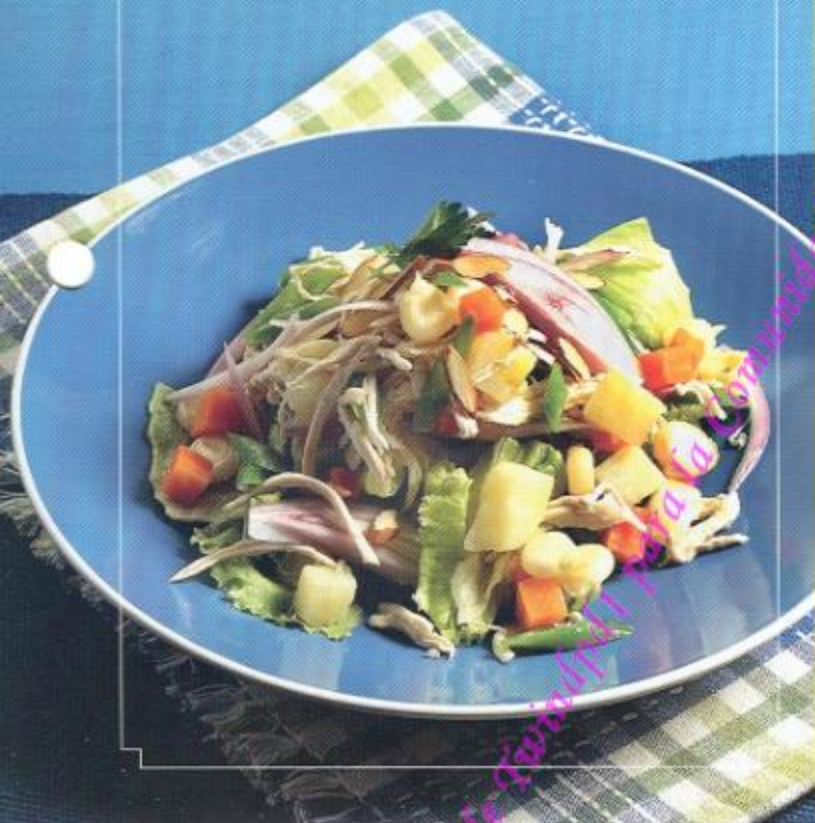
## ≈ Pollo en salsa de comino ≈

20 minutos / 6 porciones

- 1 kg. quinua • 9 tzs. caldo de pollo • 2 pechugas deshuesadas
- 2 cdas. aceite de oliva • 1 cebolla picada • 4 dientes de ajo picados • 1 cda. comino molido • 2 hojas de laurel
- 1 cda. semillas de comino tostadas • sal y pimienta

1. Lave y escurra la quinua. 2. Póngala en una olla junto con ocho tazas de caldo. Tape y deje granear a fuego bajo durante 12 minutos, aproximadamente. 3. Corte las pechugas en cubos. 4. Caliente el aceite en una sartén y fría la cebolla y los ajos. 5. Añada el pollo, sazone con comino molido, sal y pimienta, y cocine hasta que el pollo absorba sus jugos. 6. Agregue la taza de caldo restante, las hojas de laurel y las semillas de comino. 7. Cocine tapado durante diez minutos. 8. Sirva el pollo en salsa de comino con quinua graneada.

- LAS SEMILLAS DE COMINO SE CONSIGUIEN EN EL MERCADO. ANTES DE USARLAS, TÚESTELAS SIN GRASA EN UNA SARTÉN, A FUEGO BAJO, DURANTE CINCO MINUTOS, HASTA QUE LIBEREN SU AROMA.
- RECUERDE LAVAR BIEN LA QUINUA ANTES DE COCINARLA. PROCURE QUE EL GRANO NO REVIENTE Y SE ATAMALE.





## ≈ Sopa de pollo ≈

10 minutos / 4 porciones

- 1 pechuga de pollo deshuesada, en cubos • 1 cda. aceite
- 2 dientes de ajo molidos • 1 zanahoria en cubos
- 1 cda. orégano • 6 tzs. caldo de pollo hirviendo • 3 papas amarillas en cubos • 100 g fideos cabello de ángel • sal

1. Sazone el pollo y reserve. 2. Caliente el aceite en una olla y saltee el pollo y los ajos. Revuelva constantemente. 3. Agregue la zanahoria y el orégano y fría durante un minuto. 4. Vierta el caldo y, cuando rompa el hervor, incorpore las papas. 5. Cocine durante cinco minutos, rectifique la sazón y agregue los fideos. 6. Deje cocinar hasta que los fideos estén al dente, y las papas, tiernas. Sirva caliente.

• PARA QUE LA SOPA TENGA BUEN SABOR, EN SU PREPARACIÓN DEBE USAR UN CALDO SABROSO.



## ≈ Alitas en chicharrón ≈

20 minutos / 4 porciones

- 20 muslos de ala de pollo • 1/2 cda. canela china • 1/2 tz. más
- 1 cda. jugo de limón • 1 cda. ajo molido • 2 cdas. paprika
- 1 tza. mayonesa • 1 huevo cocido, picado • 2 cdas. cebolla china picada • 2 cdas. pepinillos encurtidos picados • 1 libro de aceite • 4 tzs. yuca cocida, en bastones • sal y pimienta

1. Haga pequeños cortes en los muslos de ala de pollo. 2. Póngalos en un bol y deje macerar en una mezcla de canela china, media taza de jugo de limón, ajo, paprika, sal y pimienta. 3. En tanto, mezcle la mayonesa, el huevo, la cebolla china, los pepinillos y el jugo de limón restante. Sazone y mezcle hasta obtener una salsa tártara. 4. Caliente el aceite a fuego medio y fría los muslos de ala de pollo por tandas. 5. Retire y coloque en papel absorbente para eliminar el exceso de grasa. 6. En otra sartén, fría simultáneamente los bastones de yuca en abundante aceite caliente, hasta que doren. 7. Escorra sobre papel absorbente. 8. Sirva los muslos de ala con salsa tártara y yucas fritas.

• PARA OBTENER EL MUSLO DEL ALA DE POLLO, CORTE LOS EXTREMOS DE ESTA CON AYUDA DE UN CUCHILLO GRANDE Y FIJO. TAMBIÉN PUEDE ADQUIRIR LOS MUSLOS YA CORTADOS.

• SI PREFIERE, USE FILETES DE PIERNAS EN CUBOS PARA PREPARAR EL CHICHARRÓN.

• EL TIEMPO DE MACERACIÓN NO DEBE EXCEDER LOS 30 MINUTOS.

• SI DESEA, SIRVA ESTE PLATO CON VARIEDADES DE SALSAS Y CREMAS DE AJÍ O ROCOTO.





## ≈ Arroz con pollo ≈

30 minutos / 6 porciones

- 4 cda. aceite • 6 presas de pollo • 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados • 1 ají amarillo sin pepas ni venas, picado • 1 zanahoria picada • 1/2 tz. choco desgranado
- 3 tzs. arroz • 1 cda. palillo • 1 cda. páprika • 1 cda. comino
- 5 tzs. caldo de pollo • 1/2 tz. alverjas • 2 hojas de laurel
- sal y pimienta

1. Caliente el aceite en una olla y dore las presas de pollo, previamente sazonadas. 2. Incorpore la cebolla, los ajos y deje dorar durante dos minutos. 3. Agregue el ají, la zanahoria, el choco y remueva. 4. Añada el arroz y cocine, sin dejar de remover, durante dos minutos. 5. Incorpore el palillo, la páprika, el comino y sazone con sal. Vierta el caldo, remueva y agregue las alverjas y las hojas de laurel. 6. Cocine a fuego alto hasta que el líquido se evapore. 7. Baje el fuego al mínimo, tape y continúe la cocción hasta que el arroz esté listo.



• SI DESEA QUE EL ARROZ TOMÉ EL CLÁSICO COLOR VERDE, REEMPLACE UNA TAZA DE CALDO POR UNA DE CERVEZA NEGRA Y OTRA, POR UNA DE CILANTRO LIQUADO CON LA CANTIDAD NECESARIA DE AGUA.

• UNA BUENA ALTERNATIVA ES AGREGAR MEDIA TAZA DE CHORIZO TIPO ESPAÑOL, EN RODAJAS, JUNTO CON EL ARROZ.





## ≈ Paté de hígado de pollo ≈

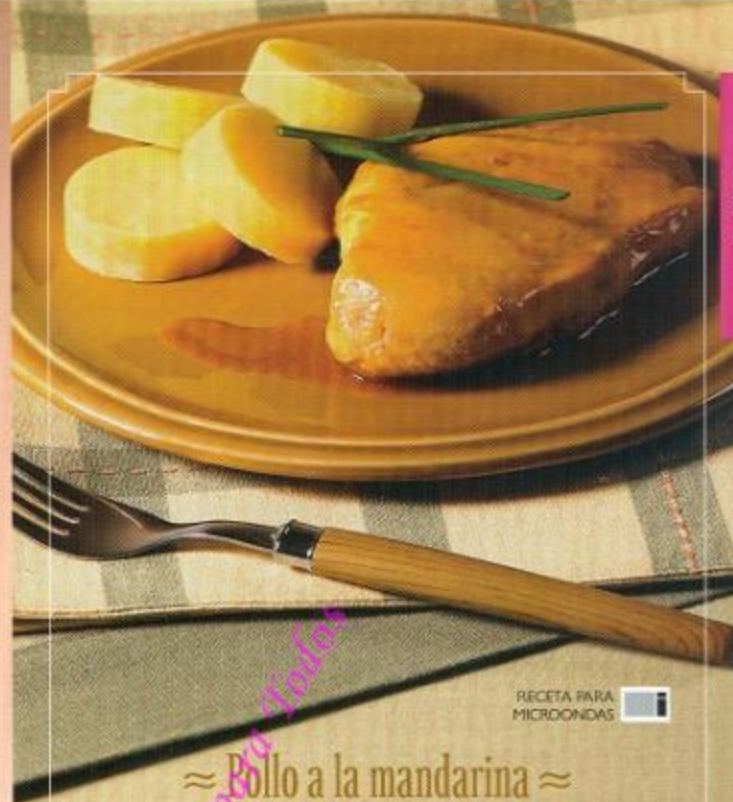
10 minutos / 6 porciones

- 350 g hígado de pollo • 1 lámina de tocino picada
- 1/2 cebolla picada • 2 cda. mantequilla • 1/2 cda. ajo picado
- 1 hoja de laurel • 1/4 tz. vino blanco • 1 cda. aceite de oliva
- 2 pecanas en mitades • 18 rebanadas de pan tostado
- sal y pimienta

1. Limpie el hígado de grasa y nervios y córtelo en trozos. 2. En un recipiente refractario ponga el hígado, el tocino, la cebolla, el ajo, la hoja de laurel y el vino. 3. Tape y cocine a máxima potencia durante tres minutos. 4. Revuelva bien, escurra el exceso de líquido, sazone y agregue la mantequilla. Cocine a la misma potencia durante dos minutos más. 5. Deje enfriar unos minutos, retire la hoja de laurel y licúe. 6. Deje reposar durante una hora. 7. Vierta la preparación en un molde engrasado con el aceite. Coloque encima las pecanas y lleve al refrigerador. 8. Sirva con rebanadas de pan o galletas.

- REEMPLACE EL VINO BLANCO POR COGNAC, BRANDY O JEREZ. EL RESULTADO SERÁ SORPRENDENTE.
- TAMBIÉN PUEDE AGREGAR UNA RAMITA DE TOMILLO DURANTE LA COCCIÓN. RETÍRELA ANTES DE LICUAR.

RECETA PARA  
MICROONDAS



RECETA PARA  
MICROONDAS

## ≈ Pollo a la mandarina ≈

20 minutos / 4 a 6 porciones

- 4 papas amarillas • 2 filetes de pechuga de pollo • 1 tz. jugo de mandarina • 1 cda. ralladura de naranja • 2 cda. crema de aji amarillo • 1 cda. azúcar rubia • 1 cda. sillau • 1 cda. mostaza • 1 cda. ajo molido • 2 cda. maicena • 2 cda. agua fría • 1 cda. mantequilla • sal y pimienta

1. Lave las papas y, aún mojadas, póngalas en una bolsa. Doble el extremo de la bolsa, lleve al horno y cocine a máxima potencia durante cinco minutos. Retire, pele y reserve. 2. Corte los filetes de pollo por la mitad y sazone. 3. Ponga los filetes en un recipiente refractario y tape. 4. Cocine a máxima potencia durante seis minutos. Escurra. 5. Mezcle el jugo de mandarina y la ralladura de naranja, la crema de aji, el azúcar, el sillau, la mostaza y el ajo. Vierta sobre el pollo. 6. Tape el recipiente y lleve nuevamente al horno microondas. Cocine a máxima potencia durante ocho minutos. 7. Escurra los líquidos de la cocción y mézclelos con la maicena disuelta en agua. Vierta a la preparación. 8. Remueva y cocine a máxima potencia durante dos o tres minutos, hasta que espese. 9. Agregue la mantequilla y remueva. 10. Sirva el pollo, acompañe con papas y bañe con la salsa a la mandarina.

- PROCURE QUE LAS PAPAS TENGAN UN TAMAÑO PAREJO PARA QUE SE COCINEN EN EL MISMO TIEMPO. RECUERDE QUE LOS TIEMPOS INDICADOS SON APROXIMADOS; VERIFIQUE LA POTENCIA DE SU MICROONDAS.



## ≈ Pollo con verduras y pasta ≈

30 minutos / 4 porciones

1 1/2 tzs. alverjas • 1 1/2 tzs. ramitos de coliflor • 2 cda. agua  
• 2 pechugas de pollo deshuesadas • 300 g champiñones en láminas • 1 cda. mantequilla • 1/4 tz. cebolla picada  
• 1/2 cda. mostaza • 1 cda. perejil picado • 1 1/2 tzs. fideos codito cocidos • 1/2 tz. crema de leche • 1 cda. jugo de limón  
• 1 tz. queso tipo cheddar rallado • sal y pimienta

1. En un recipiente refractario coloque las alverjas, la coliflor y el agua. Tape y cocine a máxima potencia durante ocho minutos. Escorra y reserve. 2. En el mismo recipiente ponga las pechugas, previamente sazonadas, tape y cocine a máxima potencia durante 12 minutos. 3. Retire, corte las pechugas en cubos y reserve. 4. En otro recipiente refractario disponga los champiñones, la mantequilla, la cebolla, la mostaza y el perejil. 5. Sazone, tape y cocine a máxima potencia durante tres minutos. 6. Incorpore los cubos de pollo, los fideos, la crema de leche, el jugo de limón y las verduras cocidas. Revuelva. 7. Esparza el queso, tape y deje cocinar, a máxima potencia, de tres a cinco minutos más. 8. Rectifique la sazón y sirva enseguida.



• RECUERDE TENER ESPECIAL CUIDADO AL RETIRAR LOS RECIPIENTES DEL HORNO MICROONDAS, PORQUE ESTOS RETIENEN EL CALOR. ESPERE UNOS INSTANTES ANTES DE REVISAR LAS PREPARACIONES Y USE SIEMPRE GUANTES ESPECIALES PARA PROTEGERSE DEL CALOR.

RECETA PARA MICROONDAS





## ≈ Pollo a la mozzarella con ñoquis ≈

10 minutos / 4 porciones

3/4 kg ñoquis • 2 cdas. mantequilla • 2 cdas. aceite de oliva  
• 4 filetes de pechuga de pollo • 2 tomates, sin piel ni pepas,  
picados • 150 g queso mozzarella rallado • 3/4 tz. crema de  
leche • 1 cda. de orégano fresco • sal y pimienta

1. Cocine los ñoquis, por tandas, en abundante agua hirviendo con sal. 2. Cuando floten, retírelos con una espumadera y mézclelos con una cucharada de mantequilla. 3. Sazone y reserve. 4. Caliente una cucharada de aceite y la mantequilla restante. Sazone los filetes y dórelos por ambos lados. Reserve. 5. Caliente el resto de aceite y fría los tomates. 6. Añada el queso y la crema de leche y cocine durante unos minutos sin dejar de remover. 7. Incorpore el orégano fresco y salpimiente. 8. Sirva el pollo bañado con esta salsa y acompañe con los ñoquis.

• SIRVA LA SALSA INMEDIATAMENTE, DE LO CONTRARIO, COMENZARÁ A ESPESARSE.

• PUEDE USAR LA MISMA CANTIDAD DE ORÉGANO SECO.

• SIGA SIEMPRE LAS INSTRUCCIONES DEL PAQUETE PARA COCINAR LOS ÑOQUIS. SI LOS PREPARA EN CASA, COCÍNELOS TAN SOLO UN PAR DE MINUTOS.



## ≈ Pollo al aji de naranja con polenta ≈

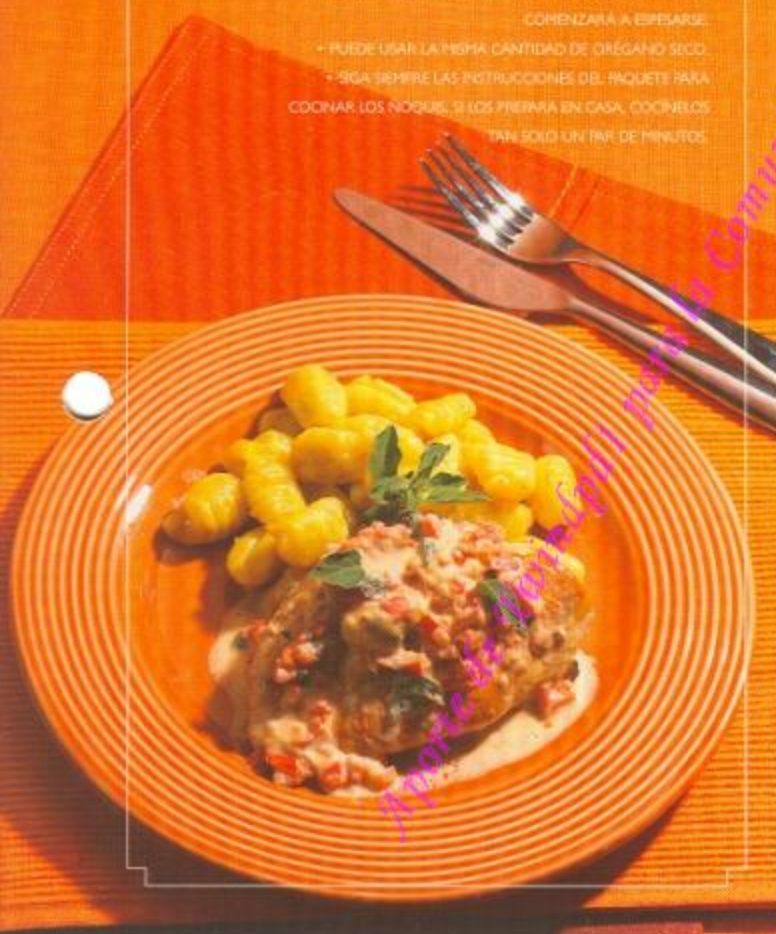
20 minutos / 4 porciones

1/2 kg polenta • 1 1/2 litros de agua • 2 cdas. aceite de oliva  
• 5 cdas. mantequilla • 1 tz. queso parmesano rallado  
• 4 filetes de pechuga de pollo en láminas • 3 cdas. aceite  
• 1 diente de ajo molido • 1 tz. jugo de naranja  
• 1 cda. ralladura de naranja • 2 cdas. crema de aji amarillo  
• 1 cda. azúcar rubia • 1 cda. mostaza • 1 cda. maicena  
• 1/4 tz. pisco • sal y pimienta

1. Cocine la polenta en agua hirviendo con sal durante veinte minutos. 2. Añada el aceite de oliva, cuatro cucharadas de mantequilla y el queso parmesano. 3. Mezcle y reserve. 4. Sazone y saltee las láminas de pollo en el aceite hasta que queden doradas. 5. Retire y reserve. 6. En la misma sartén dore el ajo molido. 7. Agregue el jugo de naranja, la ralladura, el aji amarillo, el azúcar y la mostaza y cocine hasta que la salsa tome consistencia. 8. Disuelva la maicena en el pisco y vierta a la salsa. Mezcle y deje cocinar hasta que rompa el hervor y se evapore el alcohol. 9. Añada la mantequilla restante sin dejar de remover. 10. Sazone y retire del fuego. 11. Sirva la salsa sobre las láminas de pollo y acompañe con la polenta.

• PARA EVITAR LOS GRUPOS DURANTE LA COCCIÓN DE LA POLENTA, ECHELA DE A POCOS EN EL AGUA HIRVIENDO, EN FORMA DE LLUVIA, Y REMUEVA CONSTANTEMENTE CON UNA CUCHARA DE PAJO.

• SI DESEA, COLOQUE LA POLENTA LISTA EN UNA FUENTE ENGRASADA Y LLEVE AL HORNO A 110 °C DURANTE CINCO MINUTOS, DESMOLDE, CORTE EN PORCIONES Y SIRVA CALIENTE.





## ≈ Guiso casero de pollo ≈ con tocino

30 minutos / 6 porciones

- 6 encuentros de pollo • 3 cdas. aceite • 1 cda. ajos molidos
- 1 cebolla a la pluma • 100 g tocino en cubos • 3 tomates sin piel ni pepas, picados • 2 zanahorias en rodajas
- 1/2 tz. alverjas • 1 hoja de laurel • 2 tazas caldo de pollo
- 4 papas amarillas en cubos • sal y pimienta

1. Salpimiente las presas de pollo y dórelas en aceite muy caliente. 2. Retire y colóquelas en papel absorbente para eliminar el exceso de grasa. 3. En la misma sartén fría los ajos, la cebolla y el tocino durante cinco minutos. 4. Añada los tomates y remueva. 5. Incorpore el pollo, las zanahorias, las alverjas, el laurel y el caldo. Sazone, tape y deje cocinar a fuego bajo durante 15 minutos. 6. Agregue las papas y cocine durante cinco minutos más, hasta que el pollo y las papas estén tiernos. 7. Rectifique la sazón y sirva con arroz graneado.



- PARA DAR MÁS SABOR AL GUIZO, AÑADA UNA CUCHARADA DE PASTA DE TOMATE JUNTO CON LAS VERDURAS.
- PARA LOGRAR UN LITRO DE EXCELENTE CALDO DE POLLO, HAGA HERVIR EN UN LITRO Y MEDIO DE AGUA, A FUEGO ALTO, UN KILO DE HUESOS Y RECORTES DE POLLO, SIN GRASA. RETIRE LA ESPUMA E IMPUREZAS. BAJE EL FUEGO Y AÑADA VERDURAS CORTADAS EN TROZOS GRANDES (DOS ZANAHORIAS, UNA CEBOLLA, UN PORO, DOS RAMAS DE AJO) Y TRES CLAVOS DE OLO, UNOS GRANOS DE PIMIENTA, UNA RAMA DE PEREJIL Y UNA HOJA DE LAUREL. COCINE TAPADO DURANTE 45 MINUTOS. CUELE, DEJE ENFRIAR Y RETIRE LA GRASA DE LA SUPERFICIE.





## ≈ Pollo al oporto ≈

10 minutos / 4 porciones

- 2 cdas. mantequilla • 1 cda. aceite • 4 filetes de pechuga deshuesados • 4 tajadas de queso mozzarella
- 4 cdas. alcaparras • 4 filetes de anchoa • 1 cda. perejil picado • 1 diente de ajo molido • 3 cdas. oporto
- 1/2 tz. crema de leche • 4 tzs. fideos canuto cocidos • sal y pimienta

1. Caliente la mantequilla con el aceite y fría los filetes de pechuga. 2. Retire las pechugas y coloque, sobre cada una de ellas, una tajada de mozzarella, una cucharadita de alcaparras y un filete de anchoa extendido. Esparza perejil. 3. Coloque las pechugas en un recipiente refractario y lleve al horno a 200 °C durante un par de minutos. Reserve. 4. Saltee el ajo en la misma sartén donde cocinó las pechugas, para recuperar los sabores. Vierta el oporto, revuelva y deje hervir. 5. Agregue la crema de leche y cocine durante un minuto sin dejar de revolver. Sazone y retire del fuego. 6. Sirva la salsa sobre las pechugas y acompañe con los fideos canuto al dente.

- PUEDE ADQUIRIR LAS ALCAPARRAS Y LAS ANCHOAS A GRANEL EN LOS PUESTOS DE ARAHOTES DE LOS MERCADOS. EN LOS SUPERMERCADOS LOS EXPENDEN EN PEQUEÑOS FRASCOS O LATAS.
- EN LUGAR DE OPORTO PUEDE USAR VINO DULCE.



Pollo 5

## ≈ Pollo especiado con manzanas ≈

20 minutos / 6 porciones

- 6 muslos de pollo • 2 cdas. aceite • 3 cdas. mantequilla
- 1 cebolla a la pluma • 1 cda. curry • 1 cda. kion rallado
- 1 cda. ají limo picado • 2 tzs. caldo de pollo • 2 manzanas peladas, en cubos • ralladura y jugo de 1 limón
- 3 cdas. pasas • 1/2 cda. canela en polvo • 1 cda. maicena diluida en 2 cdas. agua fría • 4 tzs. arroz cocido
- sal y pimienta

1. Salpimentar los muslos de pollo y dórelos en el aceite caliente. 2. Retire los muslos y, en la misma olla, eche la mantequilla y fría la cebolla. 3. Añada el curry, el kion, el ají limo y el caldo. 4. Cuando hierva, incorpore los muslos de pollo dorados, tape y deje cocinar durante 12 minutos. 5. Agregue las manzanas, previamente bañadas con jugo de limón; luego, las pasas, la canela, la ralladura de limón y la maicena. Remueva constantemente hasta que hierva. 6. Rectifique la sazón y sirva con arroz.

- AL FINAL DE LA COCCIÓN PUEDE ESPARCIR DOS CUCHARADAS DE PEREJIL O DE CILANTRO PICADO.

- TAMBIÉN PUEDE PREPARAR ESTA RECETA CON UNA PECHUGA ENTERA DE POLLO SANCÓCHADA Y DESHILACHADA. EN ESE CASO, EL POLLO SE INCORPORA JUNTO CON LAS MANZANAS.



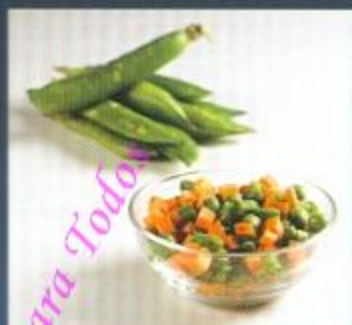


## ≈ Pastel de macarrones y pollo ≈

30 minutos / 4 porciones

- 4 cdas. mantequilla • 3 cdas. harina sin preparar • 1/2 tz. leche evaporada tibia • 1 tz. caldo de pollo tibio • 3 yemas
- 1/4 kg macarrones cocidos • 1 pechuga de pollo cocida y en cubos • 3/4 tz. mayonesa • 1/2 cda. páprika
- 1/2 tz. queso parmesano rallado
- sal, pimienta y nuez moscada

1. Derrita tres cucharadas de mantequilla, añada la harina y remueva. Vierta la leche y el caldo de pollo y revuelva bien hasta obtener una salsa blanca. 2. Condimente con sal, pimienta y nuez moscada. 3. Retire del fuego, incorpore las yemas y remueva hasta integrar completamente. 4. Mezcle los fideos, la salsa blanca, el pollo en cubos, media taza de mayonesa y páprika. 5. Con la mantequilla restante engrase un recipiente refractario rectangular, eche la mitad de los fideos y cubos de pollo y distrib  yalos bien. 6. Esparza la mitad de queso parmesano. 7. Cubra con el resto de fideos y cubos de pollo. 8. Vierta la mayonesa restante y finalice con el resto de queso parmesano. 9. Lleve al horno a 180   C durante 25 minutos, hasta que dore.



- PUEDE AÑADIR, A LA SALSA BLANCA, MEDIA TAZA DE ESPINACA BLANQUEADA, ESCURRIDA Y PICADA.
- PUEDE REEMPLAZAR EL POLLO POR UNA TAZA Y MEDIA DE VERDURAS SANCOCHADAS Y CORTADAS EN CUBOS (ZANAHORIA, VAINITAS, ALVERJAS, CHOCLO, ETCÉTERA).
- SI DESEA, ACOMPAÑE EL PASTEL CON SALSA DE TOMATE.





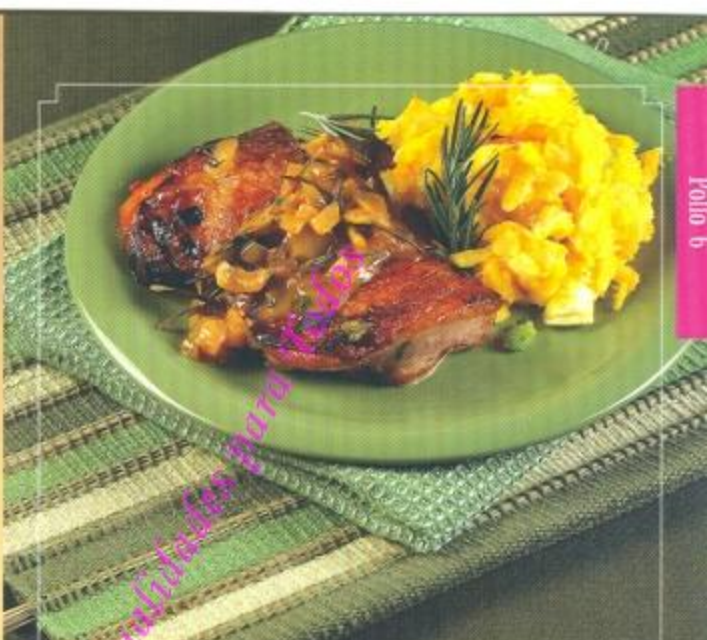
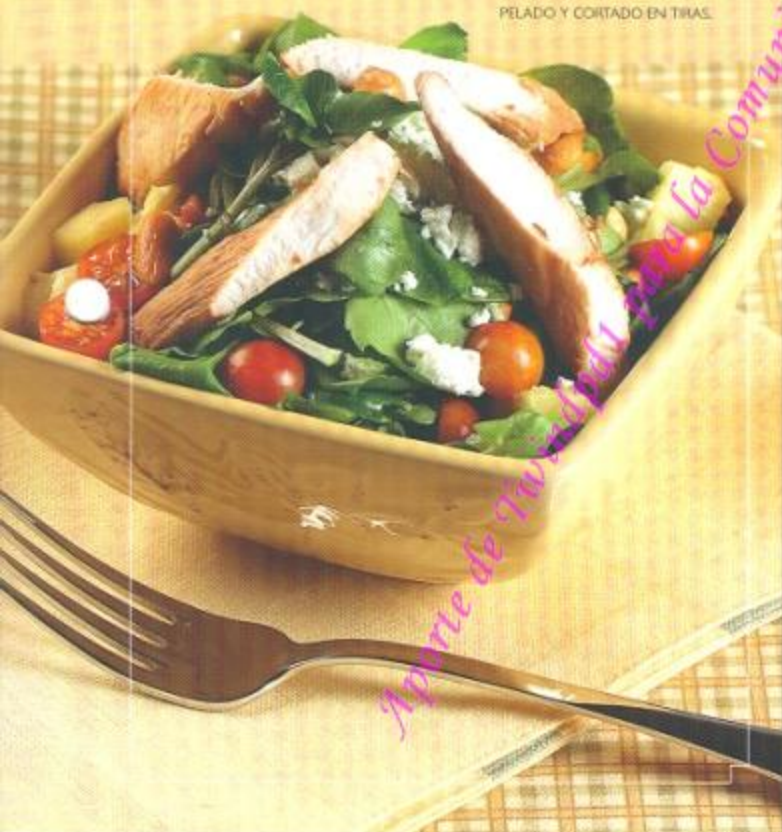
## ≈ Ensalada de hojas verdes ≈ y pollo con maní

10 minutos / 4 porciones

- 1/2 kg. pechuga de pollo • 5 cdas. aceite de oliva
- 1 cda. sillau • 2 tzs. hojas de berro • 12 hojas de lechuga variadas • 1 tz. piña en cubos • 20 tomates cherry en mitades
- 1/2 tz. queso fresco serrano • 1/4 tz. maní tostado en mitades
- 1/4 cda. curry • 1 cda. vinagre de manzana • sal y pimienta

1. Corte el pollo en tiras, sazónelas con sal y pimienta y saltéelas en dos cucharadas de aceite a fuego medio. 2. Escorra y deseche la grasa de la sartén, vierta el sillau sobre el pollo, remueva y retire del fuego. 3. Disponga en una fuente las hojas de berro, las hojas de lechuga, la piña, los tomates, el pollo, el queso desmenuzado y el maní. 4. Con ayuda de un batidor de mano o un tenedor, mezcle el aceite restante, el curry y el vinagre hasta emulsionar. 5. Vierta esta vinagreta sobre la ensalada y sirva enseguida.

- LAVE MINUCIOSAMENTE LAS HOJAS DE BERRO Y LAS HOJAS DE LECHUGA. ESCÓRRALAS Y LUEGO SÉQUELAS CON PAPEL ABSORBENTE.
- TAMBIÉN PUEDE AGREGAR A LA ENSALADA UN PIMIENTO ASADO, PELADO Y CORTADO EN TIRAS.



## ≈ Pollo a la crema de naranja ≈ con puré rústico de yuca

20 minutos / 4 porciones

- 8 encuentros de pollo deshuesados • 1 cda. aceite vegetal
- 5 cdas. mantequilla • 1 1/2 tzs. jugo de naranja
- 1/2 tz. cebolla blanca picada • 1 cda. romero fresco picado
- 3/4 tz. crema de leche • 2 cdas. perejil picado
- 2 yucas sancochadas en trozos • 1 cda. aceite de oliva
- 2 cdas. ají amarillo molido • 3 cdas. tocino frito picado
- 3 cdas. cebolla china, parte verde, picada • sal y pimienta

1. Precaliente el horno a 170 °C. 2. Sazone las presas y dórelas en aceite vegetal y tres cucharadas de mantequilla durante cinco minutos. Voltéelas a mitad de cocción. 3. Retire las presas, póngalas en un recipiente refractario y llévelas al horno, con la mitad del jugo de naranja, durante 15 minutos. 4. En la misma sartén en la que doró el pollo, dore la cebolla. 5. Aumente el romero, remueva, vierta el jugo de naranja restante y deje reducir durante tres minutos. 6. Vierta la crema de leche y cocine durante seis minutos. 7. Incorpore las presas y, después de un hervor, retire del fuego y esparza el perejil. 8. Triture la yuca caliente de forma rústica, con ayuda de un tenedor. Añada poco a poco el aceite de oliva y la mantequilla restante. 9. Mezcle el puré con el ají, el tocino y la cebolla china. 10. Salpimentar y sirva con el pollo.

- PARA ESTA RECETA PUEDE USAR SU PRESA DE POLLO PREFERIDA. LO ÚNICO QUE DEBE TENER EN CUENTA ES RETIRAR LA GRASA, LA PIEL Y DESHUESAR LAS PRESAS.



## ≈ Pechugas rellenas ≈ en salsa de manzanas

30 minutos / 6 porciones

3 cdas. mantequilla • 1 cebolla blanca picada • 1 manzana  
delicia pelada y picada • 3 cdas. pasas • 2 cdas. pecanas  
tostadas y picadas • 4 cdas. perejil picado • 1/2 tt. miga de pan  
rallada • 6 filetes de pechuga • 2 cdas. aceite • 2 cdas. harina  
sin preparar • 1 tt. sidra o de jugo concentrado de manzana  
• 1 tt. caldo de pollo • sal y pimienta

1. Precaliente el horno a 220 °C. 2. Derrita dos cucharadas de mantequilla y saltee la cebolla. 3. Añada la manzana, cocine durante tres minutos e incorpore las pasas, las pecanas y el perejil. 4. Salpimiente, retire del fuego y agregue la miga de pan. Remueva hasta lograr una mezcla homogénea y reserve. 5. Haga un corte longitudinal en la pechuga y rellene con la mezcla anterior. Cierre con ayuda de un mondadientes. 6. Caliente el aceite y selle las pechugas. 7. Coloque las pechugas en una asadera y lleve al horno durante 15 minutos. 8. Derrita la mantequilla restante en la sartén en la que doró las pechugas. Previamente, elimine el aceite. 9. Espolvoree la harina, vierta la sidra o el jugo de manzana y el caldo. Remueva hasta conseguir una salsa cremosa. 10. Retire las pechugas del horno, deje reposar durante cinco minutos y luego córtelas en tres tajadas cada una. 11. Sirva las pechugas con la salsa de manzanas.



- PUEDE COCINAR EL POLLO UN DÍA ANTES Y CONSERVARLO, CUBIERTO, EN EL REFRIGERADOR.
- SI DESEA, PUEDE ACOMPAÑAR ESTE PLATO CON ARROZ AL PAULLO, AGREGUE DOS CUCHARADITAS DE PALILLO FRESCO RALLADO O UNA CUCHARADITA DE PALILLO EN POLVO CUANDO PREPARE EL ADEREZO DE AJO Y CEBOLLA. LUEGO, CONTÍNUE CON LA PREPARACIÓN CONVENCIONAL DEL ARROZ.





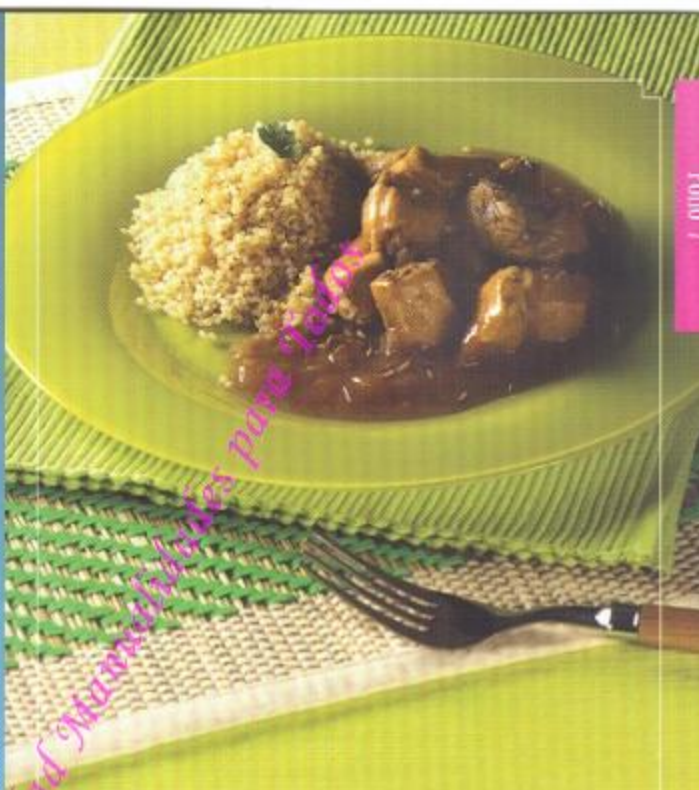
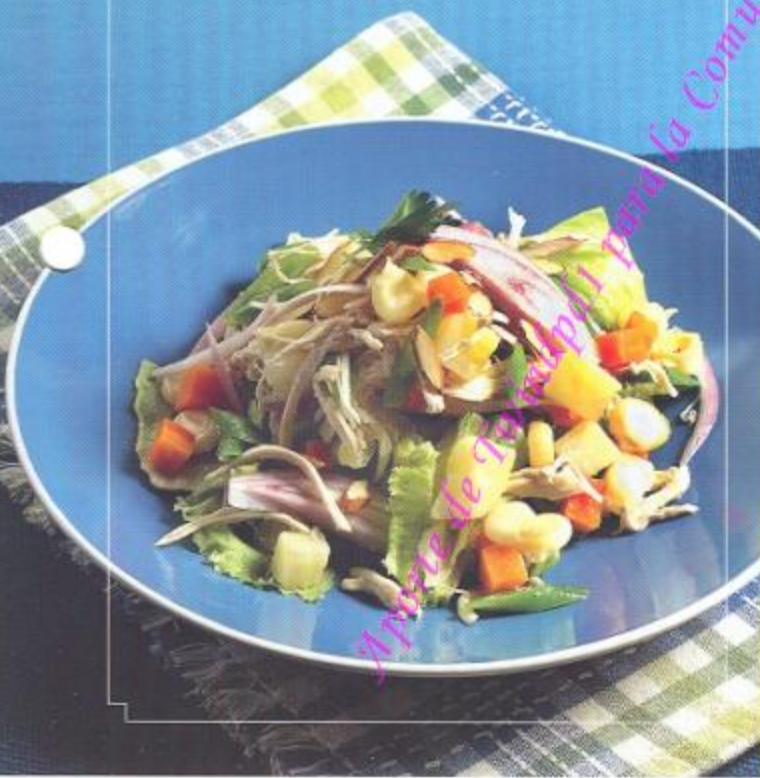
## ≈ Salpicón de pollo con almendras ≈

10 minutos / 4 a 6 porciones

- 1 cebolla a la pluma • 2 tzs. pechuga de pollo sancochada y deshilachada • 2 papas blancas sancochadas, en cubos
- 1 tz. vainitas sancochadas y picadas • 1 zanahoria sancochada, en cubos • 1 tz. choclo sancochado y desgranado
- 3 cdas. aceite de oliva • 1 cda. vinagre blanco • 1 cda. jugo de limón • 1/2 tz. almendras tostadas, en láminas
- 1 tz. lechuga en trozos • sal y pimienta

1. Lave la cebolla con abundante agua, escurra y reserve. 2. En un bol, mezcle el pollo con las papas, las vainitas, la zanahoria, la cebolla y el choclo. 3. Prepare un aliño batiendo el aceite de oliva con el vinagre y el jugo de limón. Sazone con sal y pimienta. 4. Vierta el aliño sobre el salpicón, incorpore las almendras y mezcle. 5. Añada la lechuga y revuelva antes de servir.

- RECUERDE QUE PUEDE UTILIZAR EL POLLO QUE LE QUEDÓ DE ALGÚN GUISO, SOPA O POLLO A LA BRASA. ADEMÁS, PUEDE HACERLO CON CUALQUIER PRESA DE POLLO, NO SOLO CON PECHUGA.
- SI DESEA, AÑADA, AL SALPICÓN, ACEITUNAS VERDES EN RODAJAS, PATA EN CUBOS, TOMATE EN CUBOS Y HUEVO DURO EN RODAJAS.
- TAMBIÉN PUEDE ALIÑAR CON MAYONESA.



## ≈ Pollo en salsa de comino ≈

20 minutos / 6 porciones

- 1/2 kg. quinua • 9 tzs. caldo de pollo • 2 pechugas deshuesadas
- 2 cdas. aceite de oliva • 1 cebolla picada • 4 dientes de ajo picados • 1 cda. comino molido • 2 hojas de laurel
- 1 cda. semillas de comino tostadas • sal y pimienta

1. Lave y escurra la quinua. 2. Póngala en una olla junto con ocho tazas de caldo. Tape y deje granear a fuego bajo durante 12 minutos, aproximadamente. 3. Corte las pechugas en cubos. 4. Caliente el aceite en una sartén y fría la cebolla y los ajos. 5. Añada el pollo, sazone con comino molido, sal y pimienta, y cocine hasta que el pollo absorba sus jugos. 6. Agregue la taza de caldo restante, las hojas de laurel y las semillas de comino. 7. Cocine tapado durante diez minutos. 8. Sirva el pollo en salsa de comino con quinua granada.

- LAS SEMILLAS DE COMINO SE CONSIGUEN EN EL MERCADO. ANTES DE USARLAS, TÚSTELAS SIN GRASA EN UNA SARTÉN, A FUEGO BAJO, DURANTE CINCO MINUTOS, HASTA QUE LIBEREN SU AROMA.
- RECUERDE LAVAR BIEN LA QUINUA ANTES DE COCINARLA. PROCURE QUE EL GRANO NO REVIENTE Y SE ATAMALE.



## ≈ Aji de pollo ≈

30 minutos / 4 porciones

- 3 rebanadas de pan de molde • 3/4 tz. leche evaporada
- 1 pechuga de pollo • 2 ramas de apio • 1 hoja de laurel
- 3 cdas. aceite • 1 cda. ajo molido • 1 cebolla picada
- 5 cdas. aji amarillo molido • 1/2 cda. aji mirasol molido
- 1/2 tz. queso parmesano rallado • 5 cdas. pecanas picadas
- 4 papas amarillas sancochadas • 2 huevos sancochados
- 4 aceitunas negras • 1 cda. perejil picado
- sal, comino y pimienta

1. Remoje el pan en la leche y licúe. 2. Sancoche la pechuga junto con las ramas de apio, la hoja de laurel y sal. 3. Deje enfriar el pollo en su caldo de cocción. Luego, deshílachelo y reserve el caldo. 4. Caliente el aceite en una sartén y prepare un aderezo con el ajo molido y la cebolla. 5. Después de cinco minutos, agregue los ajies. 6. Cocine durante dos minutos más y añada el pan licuado. Sazone con sal, pimienta y una pizca de comino. 7. Vierta poco a poco una taza del caldo que reservó. Si ve que la preparación se espesa, añada un poco más. Cocine durante unos minutos sin dejar de remover. 8. Incorpore el pollo deshílachado, el queso parmesano y las pecanas. Remueva durante unos minutos para integrar los ingredientes. 9. Sirva el aji de pollo sobre las papas en rodajas y decore con los huevos en cuartos y las aceitunas. 10. Esparza el perejil picado y acompañe con arroz.



- PUEDE USAR NUECES EN LUGAR DE PECANAS Y HUEVOS DE CODORNEZ EN LUGAR DE HUEVOS DE GALLINA. LOS PRIMEROS SON BASTANTE DECORATIVOS.
- PARA OFRECER UNA VARIANTE DEL PLATO, USE 600 GRAMOS DE LANGOSTINO EN LUGAR DE POLLO. ESTOS SE AGREGAN LIMPIOS Y CRUIDOS DESPUÉS DEL QUESO PARMESANO Y SE COCINAN DURANTE DOS MINUTOS. RECUERDE QUE EN ESTE CASO CONVIENE USAR CALDO DE PESCADO O DE MARISCOS.





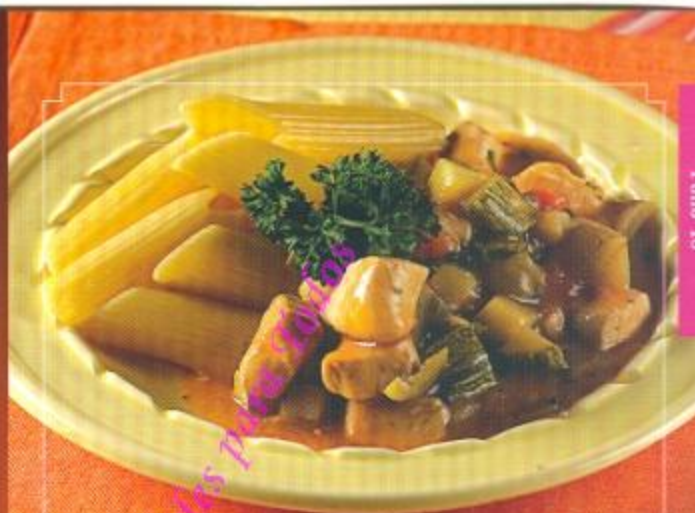
## ≈ Croquetas de pollo ≈

10 minutos / 4 porciones

- 1/2 pechuga de pollo, cocida y picada • 1 tz. salsa blanca (fría)
- 4 cdas. pimienta asado, picado • 1 cda. perejil picado
- 1/2 tz. harina sin preparar • 2 huevos batidos
- 1 tz. pan rallado • 1 tz. aceite • 4 tzs. lechugas variadas en trozos • jugo de 1/2 limón • 1 1/2 cdas. aceite de oliva
- sal y pimienta

1. Coloque en un bol el pollo, la salsa blanca, el pimienta y el perejil. Sazone y mezcle hasta obtener una masa uniforme. 2. Forme las croquetas con las manos y páselas por harina, huevo y pan rallado. 3. Caliente el aceite en una sartén, a fuego medio, y fría las croquetas. 4. Retírelas y colóquelas sobre papel absorbente para quitar el exceso de grasa. 5. Mezcle las lechugas con el jugo de limón y el aceite de oliva. 6. Sirva las croquetas con la ensalada de lechugas.

- FRÍA SOLO LAS CROQUETAS QUE VA A CONSUMIR. GUARDE LAS DEMÁS CHUDAS (FORMADAS Y PASADAS POR HARINA, HUEVO Y PAN) EN EL CONGELADOR.
- PARA ESTA RECETA DEBE USAR SALSA BLANCA FIRME Y CONSISTENTE (ES MEJOR QUE LA REFRIGERE HASTA EL MOMENTO DE USARLA).



## ≈ Pollo cuatro estaciones ≈

20 minutos / 4 porciones

- 4 cdas. aceite de oliva • 1 pechuga deshuesada, en cubos
- 1 tz. vino blanco • 2 tomates picados sin piel ni pepas
- 1 diente de ajo picado • 6 corazones de alcachofa en cubos
- 1 zapallito italiano en cubos • 1 cda. romero fresco picado
- 1/2 tz. aceitunas verdes picadas • 4 tzs. fideos canuto cocidos • sal y pimienta

1. Caliente la mitad del aceite en una sartén y saltee el pollo hasta que dore. 2. Reserve el pollo y elimine el exceso de grasa de la sartén. 3. Vierta el vino y recupere los sabores que quedaron. 4. Añada los tomates y el ajo y deje reducir durante cinco minutos. 5. Reincorpore el pollo, caliente, retire del fuego y reserve. 6. En otra sartén caliente el aceite restante y saltee los cubos de alcachofa y de zapallito italiano. Agregue el romero y cocine durante un minuto. 7. Retire del fuego y mezcle con la preparación anterior. 8. Añada las aceitunas y sazone. 9. Remueva y sirva con los fideos calientes.

- PUEDE REEMPLAZAR UNA PARTE DE LOS VEGETALES POR BERENJENAS CORTADAS EN CUBOS.
- SI DESEA UNA SALSA MÁS LÍQUIDA, AÑADA MEDIA TAZA DE TOMATE LIQUADO O SALSA DE TOMATE JUNTO CON LOS TOMATES PICADOS.





## ≈ Sopa de pollo ≈

10 minutos / 4 porciones

- 1 pechuga de pollo deshuesada, en cubos • 1 cda. aceite
- 2 dientes de ajo molidos • 1 zanahoria en cubos
- 1 cda. orégano • 6 tzs. caldo de pollo hirviendo • 3 papas amarillas en cubos • 100 g fideos cabello de ángel • sal

1. Sazone el pollo y reserve. 2. Caliente el aceite en una olla y saltee el pollo y los ajos. Revuelva constantemente. 3. Agregue la zanahoria y el orégano y fría durante un minuto. 4. Vierta el caldo y, cuando rompa el hervor, incorpore las papas. 5. Cocine durante cinco minutos, rectifique la sazón y agregue los fideos. 6. Deje cocinar hasta que los fideos estén al dente, y las papas, tiernas. Sirva caliente.

• PARA QUE LA SOPA TENGA BUEN SABOR, EN SU PREPARACIÓN DEBE USAR UN CALDO SABOROSO.



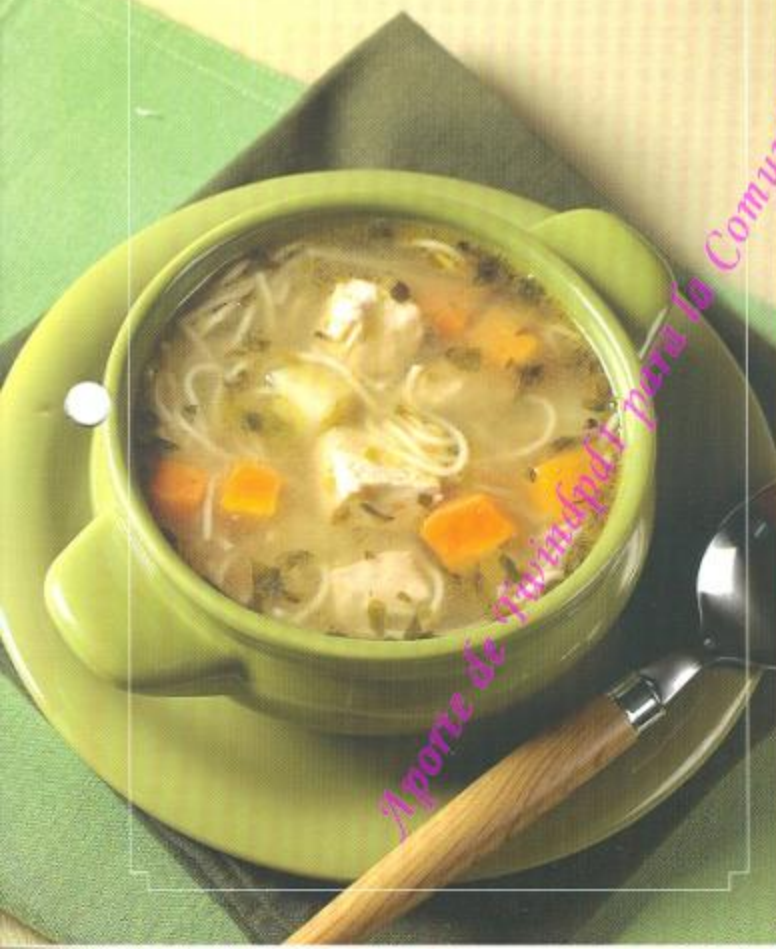
## ≈ Alitas en chicharrón ≈

20 minutos / 4 porciones

- 20 muslos de ala de pollo • 1/2 cda. canela china • 1/2 tz. más
- 1 cda. jugo de limón • 1 cda. ajo molido • 2 cdas. páprika
- 1 tz. mayonesa • 1 huevo cocido, picado • 2 cdas. cebolla china picada • 2 cdas. pepinillos encurtidos picados • 1 litro de aceite • 4 tzs. yuca cocida, en bastones • sal y pimienta

1. Haga pequeños cortes en los muslos de ala de pollo. 2. Póngalos en un bol y deje macerar en una mezcla de canela china, media taza de jugo de limón, ajo, páprika, sal y pimienta. 3. En tanto, mezcle la mayonesa, el huevo, la cebolla china, los pepinillos y el jugo de limón restante. Sazone y mezcle hasta obtener una salsa tártara. 4. Caliente el aceite a fuego medio y fría los muslos de ala de pollo por tandas. 5. Retire y coloque en papel absorbente para eliminar el exceso de grasa. 6. En otra sartén, fría simultáneamente los bastones de yuca en abundante aceite caliente, hasta que doren. 7. Escorra sobre papel absorbente. 8. Sirva los muslos de ala con salsa tártara y yucas fritas.

- PARA OBTENER EL MUSLO DEL ALA DE POLLO, CORTE LOS EXTREMOS DE ESTA CON AYUDA DE UN CUCHILLO GRANDE Y FIJELO. TAMBIÉN PUEDE ADQUIRIR LOS MUSLOS YA CORTEADOS.
- SI PREFERE, USE PLETES DE PIERNA EN CUBOS PARA PREPARAR EL CHICHARRÓN.
- EL TIEMPO DE MACERACIÓN NO DEBE EXCEDIR LOS 30 MINUTOS.
- SI DESEA, SIRVA ESTE PLATO CON VARIEDADES DE SALSAS Y CREMAS DE AJO O QUESO.





## ≈ Arroz con pollo ≈

30 minutos / 6 porciones

- 4 cdas. aceite • 6 presas de pollo • 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados • 1 ají amarillo sin pepas ni venas, picado • 1 zanahoria picada • 1/2 tz. choco desgranado
- 3 tzs. arroz • 1 cda. palillo • 1 cda. páprika • 1 cda. comino
- 5 tzs. caldo de pollo • 1/2 tz. alverjas • 2 hojas de laurel
- sal y pimienta

1. Caliente el aceite en una olla y dore las presas de pollo, previamente sazonadas. 2. Incorpore la cebolla, los ajos y deje dorar durante dos minutos. 3. Agregue el ají, la zanahoria, el choco y remueva. 4. Añada el arroz y cocine, sin dejar de remover, durante dos minutos. 5. Incorpore el palillo, la páprika, el comino y sazone con sal. Vierta el caldo, remueva y agregue las alverjas y las hojas de laurel. 6. Cocine a fuego alto hasta que el líquido se evapore. 7. Baje el fuego al mínimo, tape y continúe la cocción hasta que el arroz esté listo.



• SI DESHA QUE EL ARROZ TOMA EL GLASCO COLOR VERDE, REEMPLACE UNA TAZA DE CALDO POR UNA DE CERVEZA NEGRA Y OTRA POR UNA DE CULANTRO LICUADO CON LA CANTIDAD NECESARIA DE AGUA.

• UNA BUENA ALTERNATIVA ES AÑADIR MEDIA TAZA DE CHORIZO TIPO ESPAÑOL, EN RODAJAS, JUNTO CON EL ARROZ.





## ≈ Croquetas de pollo ≈

10 minutos / 4 porciones

- 1/2 pechuga de pollo, cocida y picada • 1 tz. salsa blanca (fría)
- 4 cdas. pimienta asado, picado • 1 cda. perejil picado
- 1/2 tz. harina sin preparar • 2 huevos batidos
- 1 tz. pan rallado • 1 tz. aceite • 4 tzs. lechugas variadas en trozos • jugo de 1/2 limón • 1 1/2 cdas. aceite de oliva
- sal y pimienta

1. Coloque en un bol el pollo, la salsa blanca, el pimienta y el perejil. Sazone y mezcle hasta obtener una masa uniforme. 2. Forme las croquetas con las manos y páselas por harina, huevo y pan rallado. 3. Caliente el aceite en una sartén, a fuego medio, y fría las croquetas. 4. Retírelas y colóquelas sobre papel absorbente para quitar el exceso de grasa. 5. Mezcle las lechugas con el jugo de limón y el aceite de oliva. 6. Sirva las croquetas con la ensalada de lechugas.

- FRÍA SOLO LAS CROQUETAS QUE VA A CONSUMIR. GUARDE LAS DEMÁS CRUIDAS (FORMADAS Y PASADAS POR HARINA, HUEVO Y PAN) EN EL CONGELADOR.
- PARA ESTA RECETA DEBE USAR SALSA BLANCA FIRME Y CONSISTENTE (ES MEJOR QUE LA REFRIGERE HASTA EL MOMENTO DE USARLA).



## ≈ Pollo cuatro estaciones ≈

20 minutos / 4 porciones

- 4 cdas. aceite de oliva • 1 pechuga deshuesada, en cubos
- 1 tz. vino blanco • 2 tomates picados sin piel ni pepas
- 1 diente de ajo picado • 6 corazones de alcachofa en cubos
- 1 zapallito italiano en cubos • 1 cda. romero fresco picado
- 1/2 tz. aceitunas verdes picadas • 4 tzs. fideos canuto cocidos • sal y pimienta

1. Caliente la mitad del aceite en una sartén y saltee el pollo hasta que dore. 2. Reserve el pollo y elimine el exceso de grasa de la sartén. 3. Vierta el vino y recupere los sabores que quedaron. 4. Añada los tomates y el ajo y deje reducir durante cinco minutos. 5. Reincorpore el pollo, caliente, retire del fuego y reserve. 6. En otra sartén caliente el aceite restante y saltee los cubos de alcachofa y de zapallito italiano. Agregue el romero y cocine durante un minuto. 7. Retire del fuego y mezcle con la preparación anterior. 8. Añada las aceitunas y sazone. 9. Remueva y sirva con los fideos calientes.

- PUEDE REEMPLAZAR UNA PARTE DE LOS VEGETALES POR BERENJENAS CORTADAS EN CUBOS.
- SI DESEA UNA SALSA MÁS LÍQUIDA, AÑADA MEDIA TAZA DE TOMATE LÍQUIDO O SALSA DE TOMATE JUNTO CON LOS TOMATES PICADOS.



## ≈ Pollo al gratén ≈

30 minutos / 6 porciones

12 muslos de pollo • 2 cdtas. ajo molido • 1 tz. harina sin preparar • 1/2 tz. aceite • 1 cda. páprika • 1 tz. vino blanco  
• 1/2 tz. crema de leche • 1 tz. queso edam rallado  
• 1 cda. mostaza • 1/2 tz. pan rallado • 2 tzs. hojas de espinaca sin tallo • 2 cdtas. aceite de oliva • 2 dientes de ajo picados  
• sal y pimienta

1. Sazone las presas de pollo con ajo, sal y pimienta. Luego, páselas por harina. 2. Dore el pollo en aceite caliente, a fuego medio. Retire y reserve sobre papel absorbente. 3. Deseche el exceso de grasa y añada la páprika y el vino. Deje cocinar durante cinco minutos. 4. Vierta la crema de leche y la mitad del queso rallado. Sin dejar de revolver, cocine a fuego medio durante diez minutos. 5. Añada la mostaza y, después de un minuto, retire del fuego. 6. Acomode las presas en un recipiente refractario y vierta la salsa. 7. Mezcle el queso restante con el pan y esparza sobre la preparación. 8. Lleve al horno a 200 °C durante cinco minutos. 9. En tanto, saltee las hojas de espinaca, en el aceite de oliva, con los ajos picados. 10. Sirva el pollo al gratén sobre las espinacas salteadas.



• TAMBIÉN PUEDE PICAR LAS ESPINACAS SALTEADAS Y MEZCLARLAS CON DOS TAZAS DE SALSA BLANCA CALIENTE.

• PUEDE REEMPLAZAR EL VINO BLANCO POR CALDO DE POLLO, EN LA MISMA PROPORCIÓN.





## ≈ Pollo salteado con albahaca ≈

10 minutos / 4 porciones

- 6 filetes de pierna de pollo • 3 cdas. vino blanco
- 2 cdas. aceite de ajonjolí • 2 cdas. maicena • 1 ají limo sin venas ni pepas, picado • 1 cda. ajo picado • 2 cdas. aceite
- 1/4 tz. albahaca picada • 4 tz. arroz cocido • sal y pimienta

1. Retire el exceso de grasa de los filetes y córtelos en tiras.
2. Ponga las tiras de pollo en un bol y mezcle con el vino, el aceite de ajonjolí, la maicena, el ají limo, el ajo y sazón. 3. Caliente el aceite en una sartén grande, o wok, a fuego alto y saltee la mezcla hasta que el pollo esté cocido. 4. Añada la albahaca y revuelva. 5. Sirva con arroz cocido y perfumado con limón.

• PARA PERFUMAR EL ARROZ, AÑADA UNA CUCHARADA DE JUGO DE LIMÓN Y UNA CUCHARADA DE ACEITE, DOS MINUTOS ANTES DE TERMINAR SU COCCIÓN. REMUEVA CON UN TENEDOR.



## ≈ Pollo tandoori ≈

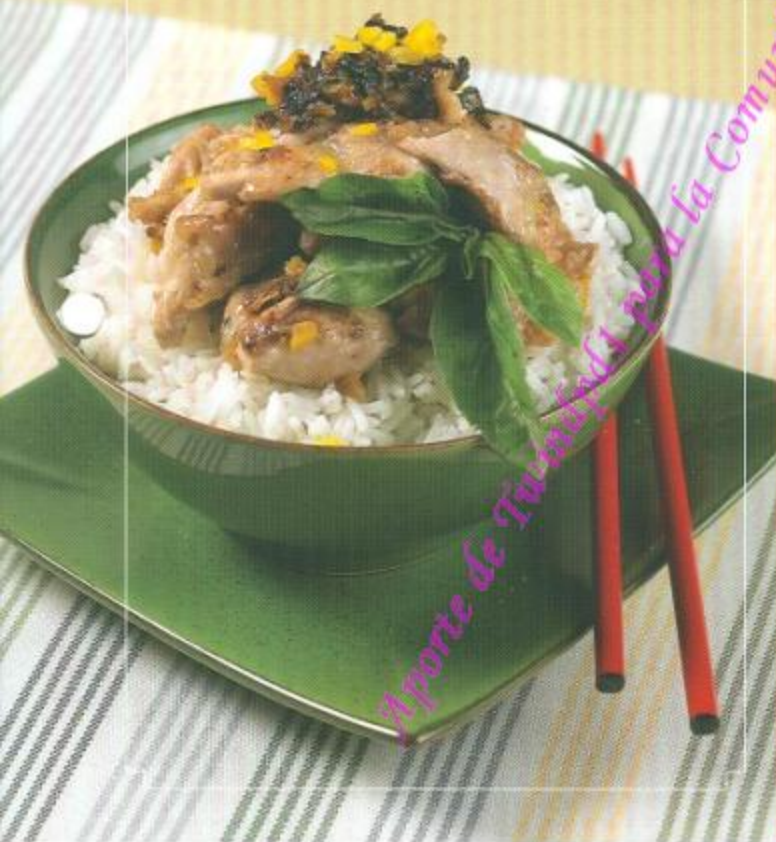
20 minutos / 4 porciones

- 1/2 tz. yogur natural • 4 dientes de ajo picados • 2 cdas. kion picado • 1 cda. crema de ají panca • 1 cda. páprika
- 1/2 cda. comino • 1/2 kg filetes de pierna de pollo
- 2 limones en gajos • 4 tz. arroz cocido
- sal, pimienta y clavo de olor molido

1. Licúe el yogur con los ajos, el kion, el ají panca, la páprika, el comino, una pizca de clavo de olor molido, sal y pimienta.
2. Retire el exceso de grasa de los filetes y córtelos en trozos medianos. 3. Coloque los trozos de pollo en un bol, vierta la salsa y deje macerar. 4. Después de 15 minutos, retire el pollo de la maceración, escurra y acomode en un recipiente refractario (no es necesario engrasar). 5. Lleve al horno a 220 °C, entre ocho y diez minutos, hasta que doren. 6. Sirva con gajos de limón y arroz.

• DEJE MACERAR EL POLLO EN EL REFRIGERADOR TODO EL TIEMPO QUE SEA NECESARIO. MEJOR SI PUEDE DEJARLO REPOSAR DESDE LA VESPERA.

• DESPUÉS DE MACERAR EL POLLO, PUEDE COCINARLO TAMBIÉN EN LA PARRILLA.





## ≈ Pechugas de pollo ≈ en salsa de lúcuma

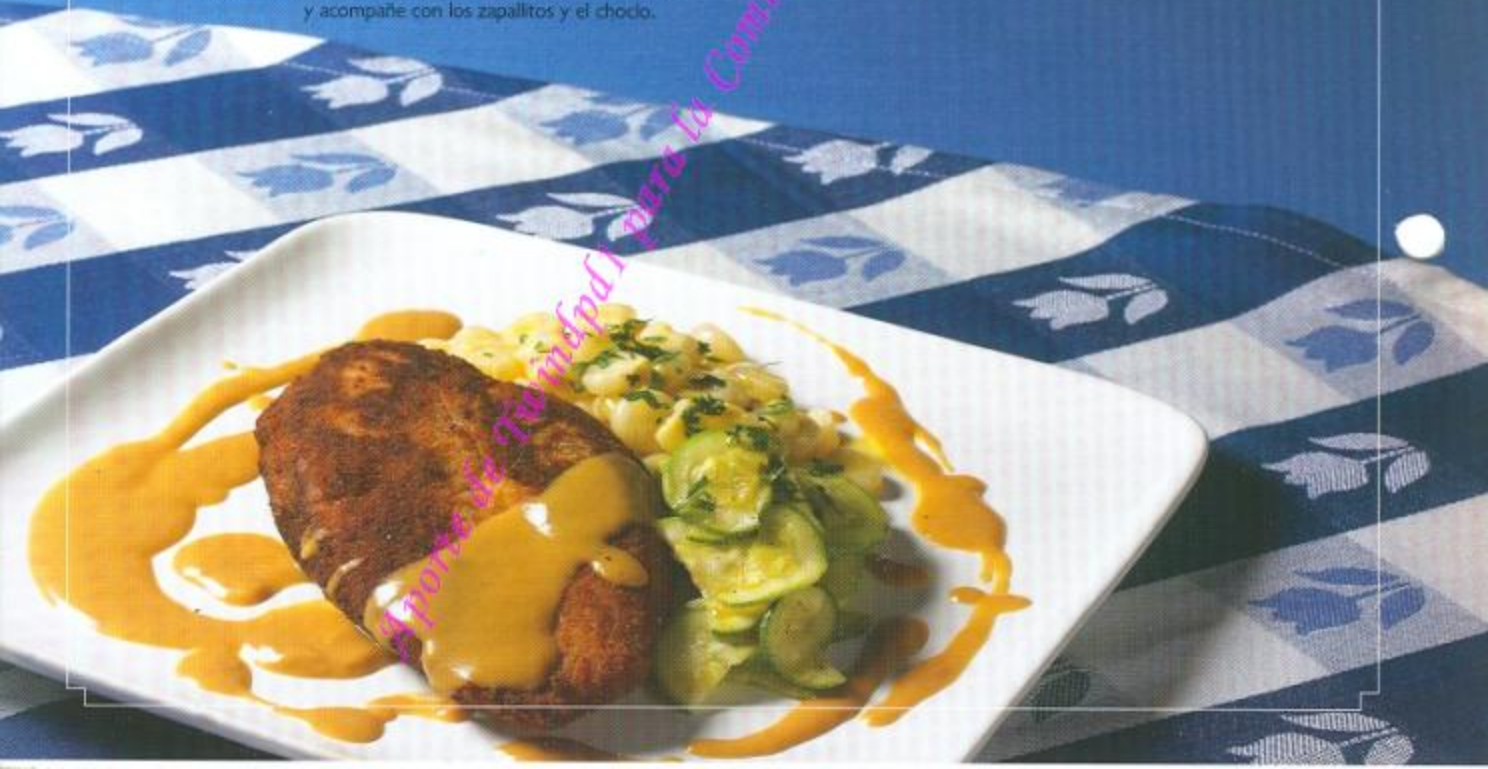
30 minutos / 4 porciones

- 4 choclos sancochados • 4 filetes de pechuga de pollo
- 3/4 tz. harina sin preparar • 1/4 cda. ajo en polvo
- 4 cda. aceite • 2 zapallitos italianos • 2 cda. aceite de oliva
- 2 cda. perejil picado • 3 cda. mantequilla • 1/4 cda. comino
- 1 lúcuma • 1 tz. caldo de pollo • 1/2 tz. crema de leche
- sal y pimienta

1. Adelgace la parte más gruesa de los filetes de pechuga y páselos por harina previamente mezclada con el ajo, sal y pimienta. 2. Caliente el aceite y fría los filetes durante ocho minutos, aproximadamente. Voltéelos a mitad de la cocción para que queden dorados por ambos lados. Reserve en papel absorbente. 3. En tanto, corte los zapallitos italianos por la mitad, verticalmente, y luego corte en rodajas (medialunas). 4. Caliente el aceite de oliva y saltee los zapallitos. 5. Salpimiente, esparza el perejil, mezcle y retire del fuego. 6. Desgrane los choclos, y saltéelos en la mantequilla. Sazone con sal, pimienta y comino. 7. Aparte, licúe la lúcuma con el caldo. Lleve a fuego medio y, cuando rompa el hervor, añada la crema de leche. Sazone y deje cocer por cinco minutos. 8. Sirva los filetes con esta salsa y acompañe con los zapallitos y el choco.



- USE ZAPALLITOS ITALIANOS CHICOS Y DELGADOS, DEL MISMO TAMAÑO.
- PUEDE COCINAR EL CHOCLO EN HORNO MICROONDAS, ES MÁS RÁPIDO Y AYUDA A CONSERVAR EL SABOR Y LAS PROPIEDADES NUTRITIVAS DEL CHOCLO. ABRA UN POCO LAS PANCAS DEL CHOCLO Y MOJE CON UN CHORRO DE AGUA. INTRODUZCALAS EN UNA BOLSA, DÓBLELA Y LLEVE AL HORNO MICROONDAS, A MÁXIMA POTENCIA, DURANTE CUATRO O CINCO MINUTOS.





# carne

*Aporte de Twindipol para la Comunidad Manuafidades para Todos*



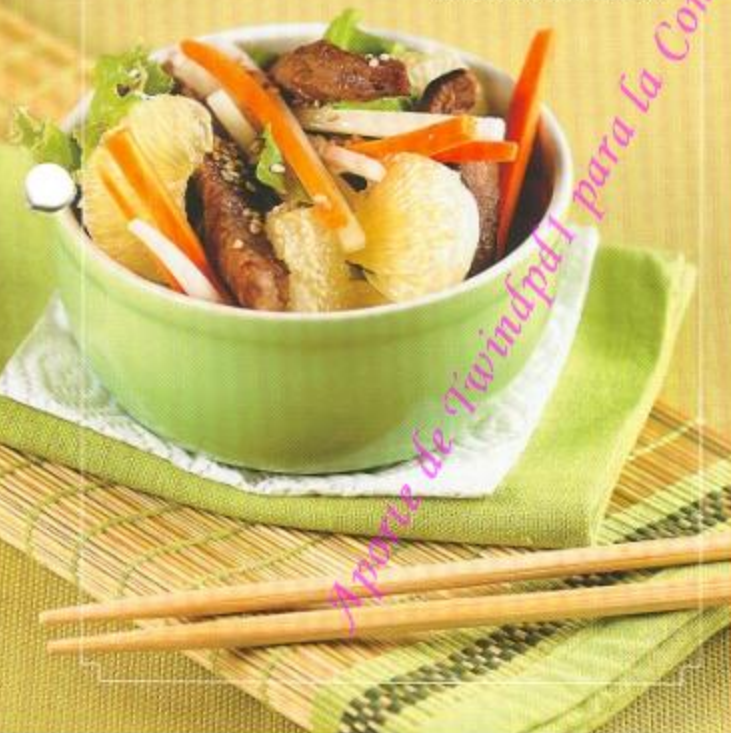
## ≈ Ensalada thai de carne con verduras ≈

10 minutos / 4 porciones

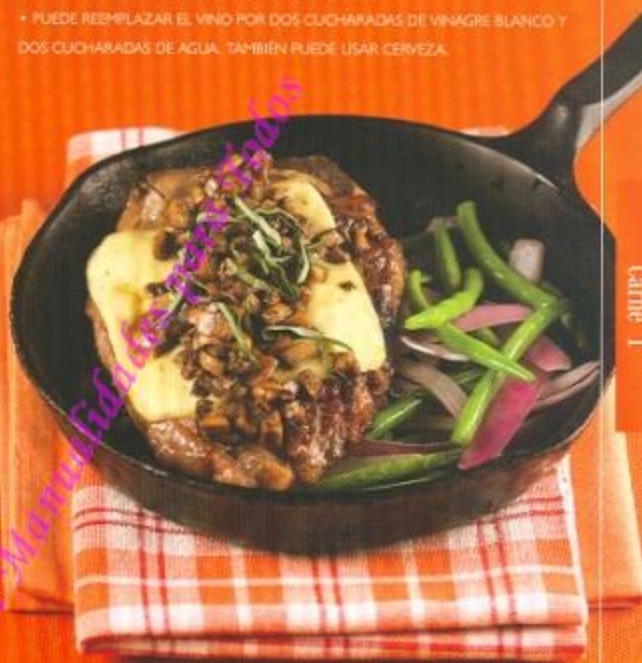
- 4 cda. aceite vegetal • 1 cda. aceite de ajonjolí • 1 cda. sillau
- 1 cda. vinagre blanco • 1 cda. jugo de limón • 1 cda. azúcar
- 1 cda. hierbabuena picada • 1/2 kg bistec • 20 hojas de lechugas variadas • 2 zanahorias en bastones • 1 pepino pelado y en tiras • 2 limas en gajos • 2 cda. ajonjolí tostado
- sal y pimienta blanca

1. Prepare el aliño batiendo dos cucharadas de aceite vegetal, el aceite de ajonjolí, el sillau, el vinagre, el jugo de limón, el azúcar, la hierbabuena, sal y pimienta. 2. Aplane los bistecs, córtelos en tiras anchas de tres por seis centímetros y saltee en el resto de aceite a fuego alto. 3. Retire del fuego, sazón y reserve. 4. En una ensaladera coloque la lechuga, las zanahorias, el pepino, los gajos de lima sin hollejos y la mitad del aliño. Mezcle bien. 5. Incorpore la carne salteada, vierta el resto del aliño, esparza el ajonjolí y sirva inmediatamente.

- PUEDE REEMPLAZAR LA HIERBABUENA POR LA MISMA CANTIDAD DE CULANTRIO.
- PARA TOSTAR LAS SEMILLAS DE AJONJOLÍ, PÓNGALAS EN UNA SARTÉN SIN GRASA A FUEGO BAJO, MUEVALAS HASTA QUE ADQUIERAN UN TONO RUBIO CLARO O MARRÓN SUAVE, SEGÚN PREFERA.



- EN CASO DE NO TENER CALDO DE CARNE, PUEDE PREPARAR UNO CON CUBITOS DE CALDO DE CARNE DE RES O DE GALLINA.
- PUEDE REEMPLAZAR EL VINO POR DOS CUCHARADAS DE VINAGRE BLANCO Y DOS CUCHARADAS DE AGUA. TAMBIÉN PUEDE USAR CERVEZA.



## ≈ Churrasco al queso mantecoso ≈

20 minutos / 4 porciones

- 800 g de vainitas • 4 churrascos de 200 g cada uno
- 2 cda. aceite • 2 cda. de mantequilla • 1 tz. champiñones picados • 1 tz. caldo de carne • 1/2 tz. vino blanco
- 4 tapadas de queso mantecoso • 2 cda. albahaca cortada en tiras • 3 cda. mantequilla • 1 cebolla a la pluma
- jugo de 1 limón • sal y pimienta

1. Corte los extremos de las vainitas y póngalas en una olla con agua hirviendo. Déjelas cocinar destapadas. 2. Mientras tanto, sazón los churrascos y fríalos en aceite a fuego alto. 3. Retire los churrascos y, en la misma sartén, eche la mantequilla. Saltee los champiñones durante dos minutos a fuego alto. 4. Agregue el caldo de carne y el vino y deje reducir a fuego alto durante cinco minutos. Rectifique la sazón e incorpore los churrascos. 5. Coloque sobre cada churrasco una tajada de queso, bañe con el caldo hirviendo reducido y los champiñones. Esparza albahaca. 6. Saltee en mantequilla las vainitas escurridas, a fuego medio, junto con la cebolla. 7. Sazón con el jugo de limón, sal y pimienta. 8. Sirva de inmediato los medallones de lomo con las vainitas salteadas.



## ≈ Lomo al rocoto ≈ con ensalada de frejoles

30 minutos / 4 porciones

- 1/2 kg frejoles frescos, sin vaina • 2 ramas de perejil
- 2 1/2 cdtas. mantequilla • 2 cdtas. perejil picado • 4 medallones de lomo de res de 200 g cada uno • 4 láminas de tocino • 2 cdtas. aceite
- 2 rocotos sin pepas ni venas • 4 cdtas. azúcar
- 3 cdtas. vinagre blanco • 3 dientes de ajo picados • 1/2 cda. mantequilla
- 1 tz. caldo de carne • 1/2 cda. maicena • sal y pimienta

1. Ponga los frejoles en una olla, cúbralos con agua y lleve a fuego medio. 2. Agregue una cucharadita de azúcar, sal y las ramas de perejil. Tape y deje cocinar durante 25 minutos. 3. Deje enfriar los frejoles en su propia agua de cocción y luego cuele. 4. Sáltelos en dos cucharadas de mantequilla a fuego medio. 5. Esparza perejil picado, sazone y reserve. 6. Rodee cada medallón de lomo con una lámina de tocino y sujete con un mondadientes. 7. Sazone los medallones y colóquelos en una sartén con aceite y fría a fuego alto hasta lograr el término de cocción deseado. 8. Haga hervir los rocotos en agua con una cucharadita de azúcar y una cucharada de vinagre durante tres minutos. 9. Repita la operación dos veces más, cambiando el agua y añadiendo el azúcar y el vinagre restantes. 10. Cuele y licúe los rocotos con dos cucharadas de agua. 11. A fuego bajo, fría los ajos en mantequilla y agregue la crema de rocoto. Remueva. 12. Vierta el caldo y deje hervir durante cinco minutos. Incorpore la maicena disuelta en dos cucharadas de agua fría y sazone. 13. Retire los mondadientes de los medallones de lomo y cúbralos con la salsa. 14. Acompañe con la ensalada de frejoles frescos.



• OBTENDRÁ MEJORES RESULTADOS SI DEJA REMOJAR LOS ROCOTOS EN AGUA CON VINAGRE DESDE LA VESPERA.





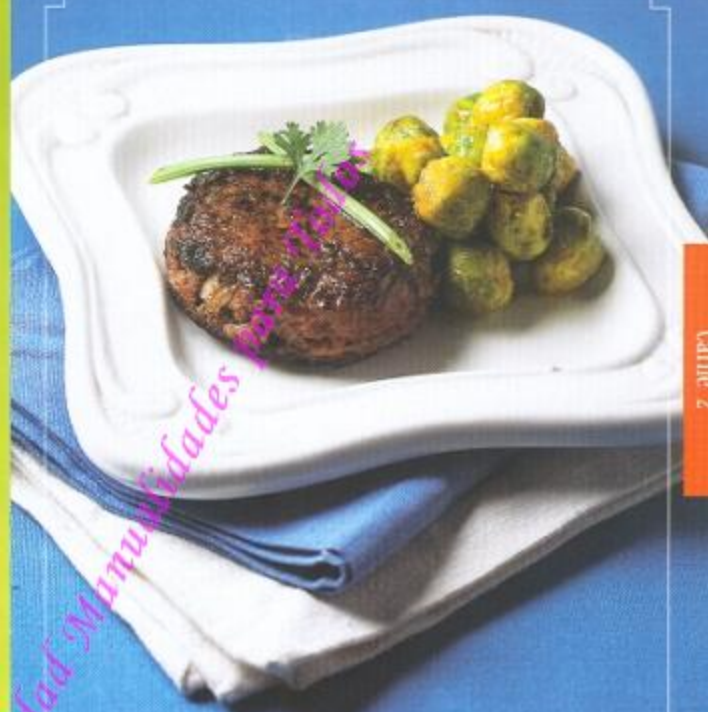
## ≈ Bistec encebollado al tomate ≈ con puré de papa amarilla

10 minutos / 4 porciones

- 6 papas amarillas cortadas en cubos • 2 cdas. mantequilla
- 1/2 tz. leche • 2 cebollas a la pluma • 1 cda. ajo molido
- 4 cdas. aceite • 1 aji amarillo, sin venas ni pepas, y en tiras
- 1 cda. crema de aji panca • 2 tomates, sin piel ni pepas, y en tiras • 1/2 cda. comino en polvo • 1 cda. pasta de tomate
- 1 cda. vinagre rojo • 2 cdas. caldo de carne
- 4 bistecs de 180 g cada uno • sal y pimienta blanca

1. Cocine las papas cubiertas de agua y a fuego alto. 2. Escurra el agua y lleve las papas al fuego bajo. 3. Añada la mantequilla y bata mientras agrega la leche caliente. Reserve. 4. Saltee las cebollas y el ajo en dos cucharadas de aceite. 5. Añada los ajíes, amarillo y panca, y el tomate. 6. Sazone con comino, sal, pimienta y pasta de tomate. Rehogue. 7. Vierta el vinagre y el caldo, suba el fuego y dé un hervor. Reserve. 8. Dore los bistecs en el aceite restante. Salpimiente. 9. Sirva la carne con el encebollado. Acompañe con el puré.

- PUEDE REEMPLAZAR LOS BISTECES POR FILETES DE PESCADO, DE POLLO O INCLUSO POR HÍGADO DE RES.
- TAMBIÉN PUEDE ACOMPAÑAR CON ARROZ CON CHOCLO O PAVAS FRITAS.



## ≈ Hamburguesas sorpresa ≈

20 minutos / 4 porciones

- 800 g coles de brúselas • 1/2 tz. crema de leche
- 1/2 cda. curry • 1/2 tz. pan rallado • 1/4 tz. leche • 1/2 kg carne molida • 1 zanahoria rallada • 2 cdas. hongos negros hidratados • 2 cdas. perejil picado • 1/2 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados • 4 cdas. aceite
- 2 cdas. mantequilla • sal y pimienta

1. Elimine las hojas marchitas de las coles. Colóquelas en una olla, cúbralas con agua y lleve a fuego medio. 2. Cuando hierva, escurra y cúbralas nuevamente, esta vez, con agua hirviendo. Sazone y cocine sin tapar. 3. Escurra y vierta la crema de leche y el curry. Rectifique la sazón. 4. Deje reducir durante dos minutos y retire del fuego. Reserve. 5. Remoje el pan en la leche durante unos minutos. 6. Agregue la carne, la zanahoria, los hongos picados, el perejil, la cebolla y los ajos. 7. Salpimiente y mezcle hasta lograr una masa. 8. Forme las hamburguesas y fríalas en aceite y mantequilla. 9. Acompañe con las coles de brúselas.

- PARA HIDRATAR LOS HONGOS SOLO TIENE QUE PONERLOS EN UNA OLLA CON AGUA Y DEJARLOS Hervir DURANTE CINCO MINUTOS.



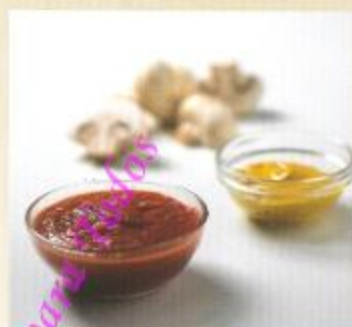
## ≈ Lomo strogonoff ≈

30 minutos / 4 porciones

1/2 kg tagliatelle o papardelle • 3 cdas. aceite • 5 cdas. mantequilla  
• 3/4 kg lomo en tiras • 1 cebolla blanca picada • 1/4 kg champiñones  
cortados en dos • 1 cda. harina sin preparar • 1 tz. caldo de carne  
• 1/2 tz. crema de leche • 1/2 cda. nuez moscada • sal y pimienta

I. Cocine la pasta en abundante agua hirviendo con sal y una cucharada de aceite. 2. Escorra la pasta, agregue una cucharada de mantequilla, mezcle y reserve. 3. Derrita la mitad de la mantequilla restante en una sartén a fuego alto. 4. Agregue el aceite y fría la carne en dos partes. 5. Salpimente, retire de la sartén y reserve. 6. En la misma sartén derrita el resto de mantequilla y dore la cebolla. 7. Añada los champiñones y saltéelos. 8. Eche la harina, remueva y vierta inmediatamente el caldo. Cocine durante cinco minutos a fuego alto. 9. Vierta la crema de leche y revuelva constantemente hasta obtener una salsa. 10. Rectifique la sazón e incorpore la nuez moscada.

II. Añada la carne, deje dar un hervor y sirva con la pasta.



• PUEDE AGREGAR UNA CUCHARADA DE PASTA DE TOMATE Y LA MISMA CANTIDAD DE MOSTAZA ANTES DE VERTER EL CALDO.

• TAMBIÉN PUEDE SERVIR EL LOMO CON ARROZ BLANCO O PURÉ DE PAPAS.





## ≈ Escalopes al limón ≈

10 minutos / 4 porciones

- 1/2 kg espaguetis (o pasta fresca) • 5 cdas. mantequilla
- 2 cdas. aceite de oliva • 8 tajadas finas (escalopes) de lomo de res • 1/2 tz. harina sin preparar • 4 hojas de salvia
- 3 cdas. vino blanco • 3 cdas. caldo de res
- jugo de 2 limones • sal y pimienta

1. Cocine los espaguetis al dente y mezcle con dos cucharadas de mantequilla. 2. Caliente el aceite y una cucharada de mantequilla. Fría los escalopes, previamente sazonados y enharinados. 3. Retire los escalopes y en la misma sartén derrita la mantequilla restante. 4. Añada la salvia, el vino, el caldo, el jugo de limón, sal y pimienta. 5. Cocine durante dos minutos e incorpore los escalopes. 6. Sirva con los espaguetis.

- PUEDE REEMPLAZAR EL LOMO DE RES POR FILETES DE PECHUGA DE POLLO O DE LOMO DE CERDO.
- SI NO CUENTA CON SALVIA FRESCA, USE UNA CUCHARADITA DE SALVIA SECA O UNA CUCHARADA DE PEREJIL PICADO.

• ES IMPORTANTE PREPARAR ESTA RECETA A LA MINUTA. ES DECIR, COCINAR SIMULTANEAMENTE LAS PAPAS Y LOS DISTEC.

• LA CARNE SE PUEDE REEMPLAZAR POR FILETES DE POLLO O PESCADO.

• REMOJE LAS PAPAS ANTES DE FREIRLAS PARA QUITARLES EL ALMIDÓN. LUEGO SÉQUELAS PARA QUE NO SALPQUE EL ACEITE.

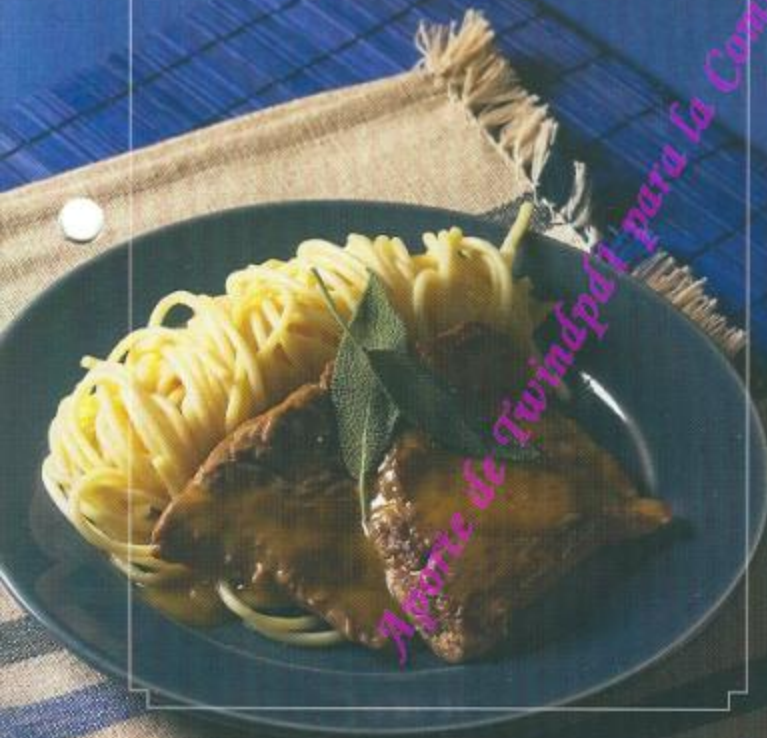


## ≈ Bistecs de tapa ≈ en salsa de perejil

20 minutos / 4 porciones

- 4 papas blancas en tiras (para papas fritas) • 1 litro de aceite
- 4 filetes de bistec de tapa • 1 tz. harina sin preparar
- 2 huevos batidos • 6 cdas. mantequilla • 4 cdas. perejil picado • 2 dientes de ajo picados • 1 cda. maicena
- 1 tz. caldo de res • sal y pimienta

1. Fría las papas en abundante aceite. Escorra sobre papel absorbente y sazone. 2. Salpimiente los bistecs y páselos por harina y huevo. 3. Fríalos en tres cucharadas de mantequilla y una de aceite. 4. En otra sartén, derrita la mantequilla restante y saltee los ajos y el perejil. 5. Agregue, sobre el perejil, la maicena disuelta en el caldo. 6. Remueva y cocine durante cinco minutos hasta obtener una salsa consistente. 7. Sirva inmediatamente la salsa sobre los bistecs y acompañe con papas fritas.





## ≈ Churrasco a la pimienta ≈

30 minutos / 4 porciones

- 3/4 tz. vino tinto • 1/4 tz. oporto • 4 filetes de churrasco largo  
 • 2 tzs. aceite • 1 1/4 tzs. caldo de res • 2 ramas de tomillo  
 • 2 cdas. pimienta • 3 cdas. mantequilla • 2 cebollas blancas en aros  
 • 2 tzs. harina sin preparar • 3 huevos batidos • sal

1. Durante diez minutos deje reducir, a fuego alto, el vino y el oporto. 2. En tanto, fría los churrascos en dos cucharadas de aceite. Sazone y reserve. 3. Añada el caldo a la reducción de vinos y deje reducir durante diez minutos más. 4. Agregue las hojas de tomillo, la pimienta y la mantequilla. 5. Remueva, cocine durante cinco minutos y reserve. 6. Pase los aros de cebolla por harina y luego por huevo batido. Fríalos inmediatamente en abundante aceite caliente. 7. Bañe los churrascos con la salsa y acompañe con los aros de cebolla.



- EL OPORTO SE PUEDE REEMPLAZAR POR CUALQUIER OTRO VINO ROJO Y DULCE.
- PUEDE SUPLENIR LA PIMIENTA NEGRA CON MEDIA CUCHARADITA DE PIMIENTA MOLLE O ROSADA, UNA CUCHARADITA DE PIMIENTA BLANCA O MEDIA CUCHARADITA DE PIMIENTA VERDE.





## ≈ Guiso de carne a la minuta ≈

10 minutos / 4 porciones

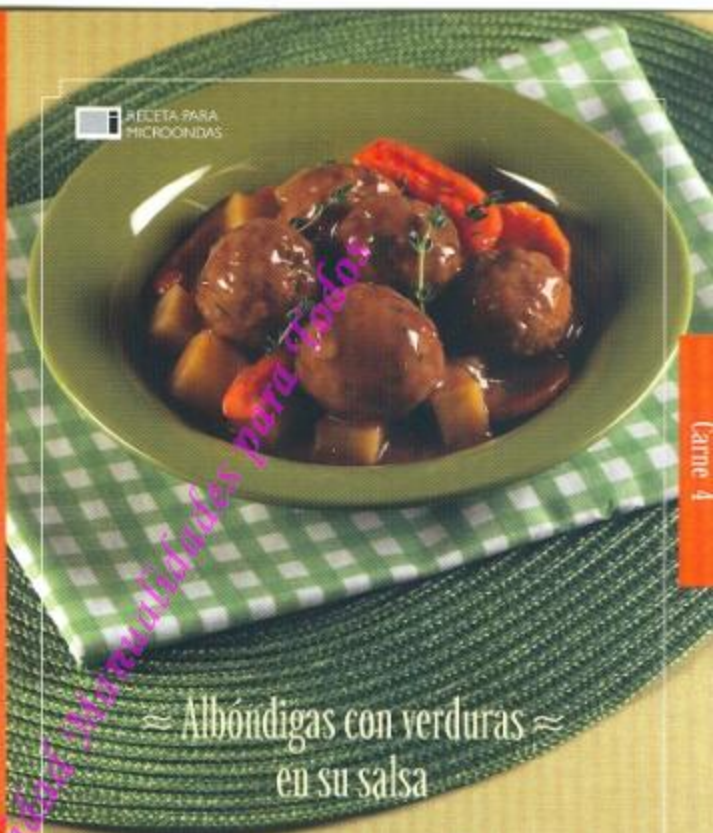
- 800 g lomo de res en tiras • 1 cda. pasta de tomate
- 2 cdas. ketchup • 1/2 tz. vino blanco • 1 hoja de laurel
- 1 cda. sillau • 1 cebolla picada • 1 cda. mantequilla
- 3/4 tz. alverjas cocidas • 1/4 tz. leche evaporada
- sal y pimienta

1. Coloque la carne en un bol y sazón con pasta de tomate, ketchup, vino, laurel, sillau, sal y pimienta. 2. En un recipiente refractario ponga la cebolla con la mantequilla y lleve al horno microondas a máxima potencia durante dos minutos. Revuelva y verifique la cocción. 3. Agregue la carne sazonada, tape y lleve al horno microondas a máxima potencia durante diez minutos. 4. Retire, añada las alverjas cocidas y la leche. 5. Remueva y sirva con arroz.

- PARA COCINAR LAS ALVERJAS EN MICROONDAS, PONGALAS EN UN BOL CON TRES O CUATRO CUCHARADAS DE AGUA Y UN CUARTO DE CUCHARADITA DE SAL Y DE AZÚCAR. TÁPE Y LLEVE A MÁXIMA POTENCIA DURANTE TRES MINUTOS. REVUELVA A LA MITAD DE LA COCCIÓN.
- RECUERDE QUE LOS PLATOS PREPARADOS EN HORNO MICROONDAS DEBEN REPOSAR DURANTE UNOS MINUTOS ANTES DE LLEVARLOS A LA MESA.

RECETA PARA MICROONDAS

RECETA PARA MICROONDAS



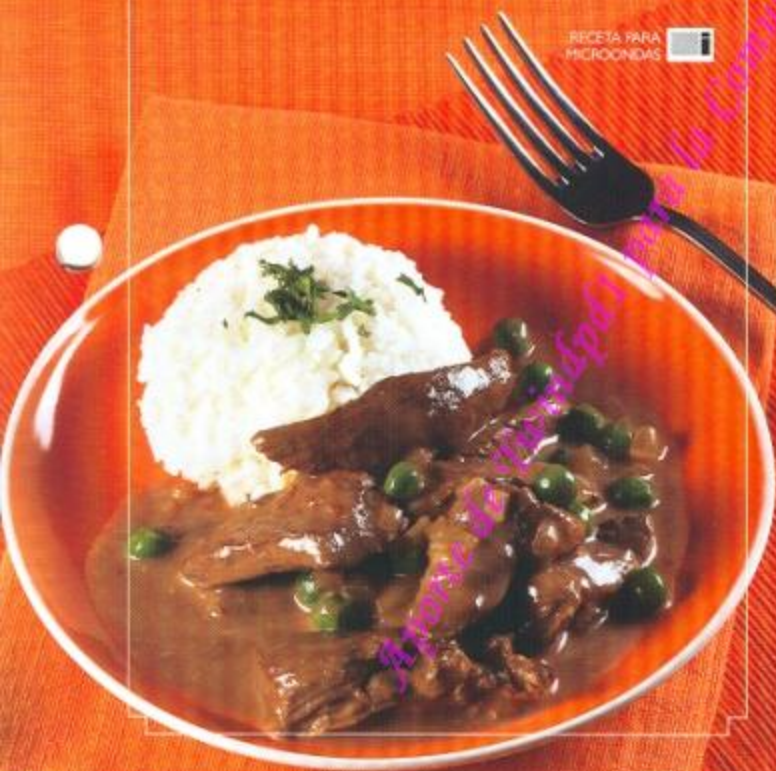
## ≈ Albóndigas con verduras ≈ en su salsa

20 minutos / 6 porciones

- 2 zanahorias en rodajas • 2 papas canchán en cubos
- 1 cda. sillau • 1/2 cda. ajo picado • 1/2 tz. caldo de pollo hirviendo
- 1/2 kg carne de res molida • 1/4 tz. pan rallado
- 2 cdas. pasas picadas • 2 cdas. perejil picado
- 1 huevo • 4 tomates sin piel ni pepas • 1/2 cda. tomillo fresco picado • sal y pimienta

1. En un recipiente refractario mezcle las zanahorias, las papas, el sillau, el ajo, sal y pimienta. 2. Tape y lleve al horno microondas a máxima potencia durante cinco minutos. 3. Vierta el caldo hirviendo y deje cocinar, a la misma potencia, durante ocho minutos más. 4. Aparte, mezcle la carne molida, el pan, las pasas, el perejil y el huevo. Salpimiente. 5. Forme albóndigas y reserve. 6. Una los tomates y el tomillo y mezcle con las zanahorias y las papas. 7. Acomode las albóndigas sobre las verduras. Tape y cocine a máxima potencia durante siete minutos, hasta que las verduras estén tiernas. 8. Rectifique la sazón. 9. Sirva las albóndigas sobre las verduras en su salsa.

- DESPUÉS DE RETIRAR LAS ALBÓNDIGAS DEL MICROONDAS, TÁPELAS Y DÉJELAS REPOSAR DURANTE CINCO MINUTOS PARA COMPLETAR SU COCCIÓN. SE RECOMIENDA EL MISMO PROCEDIMIENTO PARA LOS VEGETALES. EN ESTE CASO, DÉJELOS REPOSAR DE TRES A CINCO MINUTOS. LAS VERDURAS DE COLOR VERDE SE PUEDEN SERVIR DE INMEDIATO.





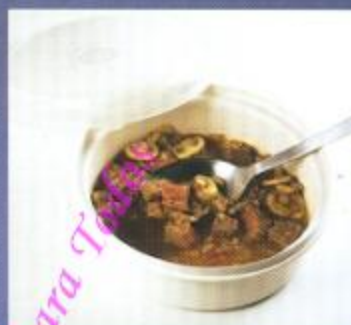
## ≈ Ragú de lomo de res con hongos ≈

30 minutos / 4 porciones

3 cdas. mantequilla • 800 g de lomo de res en cubos • 1 tz. champiñones en láminas • 2 cdas. hongos negros hidratados y picados • 2 cdas. cebolla picada • 2 cdas. harina sin preparar • 1/2 tz. caldo de carne hirviendo • 1/2 tz. leche evaporada • 1/4 tz. vino blanco • 4 tz. fideos cocidos

1. Coloque dos cucharadas de mantequilla en un recipiente refractario y lleve al horno microondas a máxima potencia hasta que se derrita.
2. Agregue la carne y cocine a media potencia durante tres minutos.
3. Remueva, tape y cocine durante cinco minutos más a la misma temperatura.
4. Retire la carne y reserve.
5. En el mismo recipiente, ponga los champiñones, los hongos picados y la cebolla. Tape y cocine a máxima potencia durante tres minutos.
6. Añada la mantequilla restante, la harina, el caldo y la leche, mezcle bien y cocine a media potencia durante cuatro minutos, removiendo constantemente.
7. Vierta el vino y remueva hasta obtener una salsa blanca.
8. Incorpore los trozos de carne y cúbralos con la salsa. Cocine a media potencia durante seis minutos.
9. Sirva con fideos.

RECETA PARA MICROONDAS



- SIEMPRE ES RECOMENDABLE REMOVER LOS PRODUCTOS TRANSCURRIDA LA MITAD DEL TIEMPO DE COCCIÓN.
- ANTES DE USAR LA CARNE VERIFIQUE QUE ESTE TOTALMENTE DESCONGELADA; DE LO CONTRARIO, EL TIEMPO DE COCCIÓN SERÁ MAYOR.
- ASIMISMO, ASEGÚRESE DE QUITARLE LOS NERVIOS Y EL EXCESO DE GRASA.





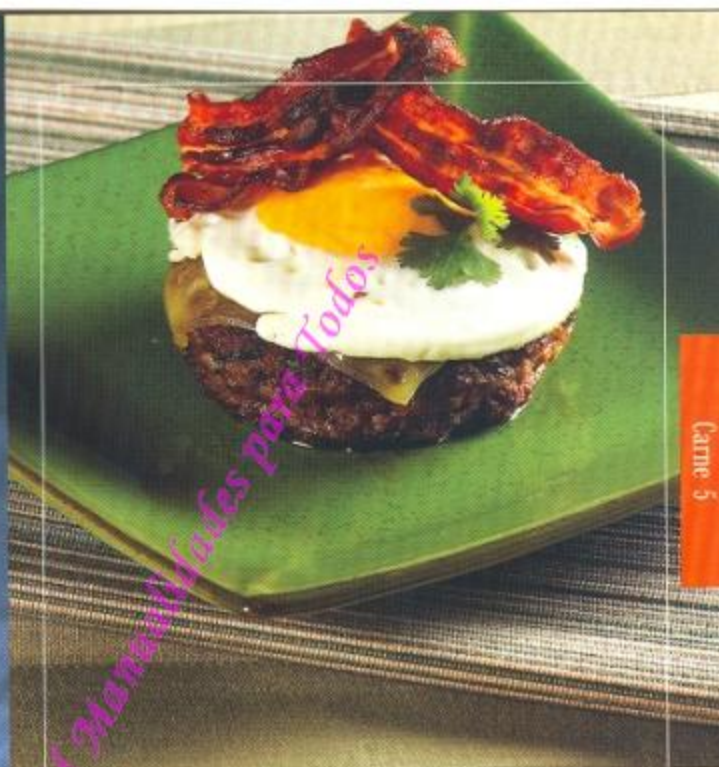
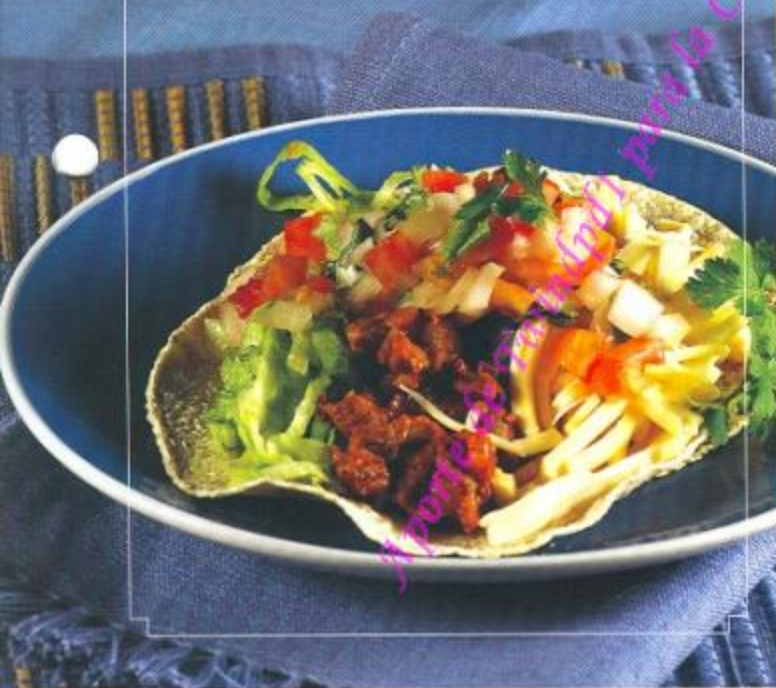
## ≈ Tacos de carne picante ≈

10 minutos / 6 porciones

- 2 cdas. aceite • 1/2 kg bistec o lomo fino en cubos pequeños
- 2 dientes de ajo molidos • 2 cdtas. aji panca en polvo
- 1/2 cda. comino • 12 tortillas de maíz • 1 cebolla blanca picada • 2 tomates, sin piel ni pepas, en cubos
- 1/4 tz. hojas de culantro • jugo de 1 limón
- 2 tzs. lechuga en tiras • 150 g queso fundido rallado
- sal y pimienta

1. Caliente el aceite y saltee la carne. 2. Sazone con los ajos, el aji, el comino, sal y pimienta. 3. Cocine durante medio minuto, retire del fuego y reserve. 4. Lleve a fuego medio una sartén grande, sin grasa, y fría las tortillas de maíz, una por una, durante medio minuto por lado. Reserve. 5. Aparte, prepare una salsa pico de gallo mezclando la cebolla, los tomates y el culantro. 6. Aliñe con el jugo de limón, sal y pimienta. 7. Sobre cada tortilla coloque, equitativamente, la carne, la lechuga, el queso y la salsa pico de gallo. 8. Doble la tortilla y sirva inmediatamente.

- PUEDE UTILIZAR ESTA MISMA FÓRMULA PARA PREPARAR TACOS VEGETARIANOS, DE POLLO, DE CHORIZO, ENTRE OTROS.
- LAS TORTILLAS PARA TACOS SE CONSIGUIEN FACILMENTE EN LOS SUPERMERCADOS; LAS HAY DE MAÍZ Y DE TRIGO.
- PARA PREPARAR TACOS TAMBIÉN PUEDE USAR QUESO CHEDDAR.



## ≈ Hamburguesas al plato ≈

20 minutos / 4 porciones

- 4 láminas de tocino • 1/2 kg carne molida • 5 huevos
- 3 cdas. cebolla picada • 1/2 tz. de migas de pan fresco
- 2 cdas. leche evaporada • 1 cda. perejil picado
- 3 cdas. aceite • 4 tajadas de queso edam
- sal, pimienta y comino

1. Corte las láminas de tocino por la mitad y dórelas en una sartén. 2. En un bol mezcle la carne, un huevo, la cebolla, el pan, la leche y el perejil. Sazone con una pizca de comino, sal y pimienta. Forme cuatro hamburguesas. 3. Retire el tocino y, en la misma sartén, vierta una cucharada de aceite y fría las hamburguesas. 4. Sobre cada hamburguesa coloque una tajada de queso. Tape y deje cocinar durante un par de minutos. 5. En tanto, fría cuatro huevos en el aceite restante. 6. Finalmente, acomode un huevo frito y el tocino crocante encima de cada hamburguesa con queso. Sirva caliente.

- EL CORTE DE RES MÁS ADECUADO PARA PREPARAR HAMBURGUESAS ES EL BISTEC, QUE DEBE MOLER ANTES DE UTILIZARLO. TIENE MENOS GRASA Y NO SE DESARMA DURANTE LA COCCIÓN.
- SI DESEA, ACOMPAÑE CON PAPAS FRITAS, ENSALADA O REBANADAS DE PAN.

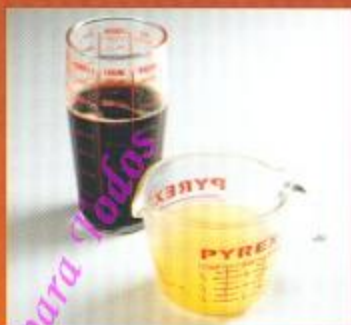


## ≈ Lomo con salsa de seco ≈

30 minutos / 4 porciones

- 3 dientes de ajo picados • 7 cdas. aceite • 3 taz. arroz
- 1 choclo desgranado • 2 cdas. mantequilla • 2 dientes de ajo molidos
- 1 cebolla picada • 1 ají amarillo molido • 1 tz. culantro licuado
- 2 cdas. harina sin preparar • 1 tz. caldo de res • 4 filetes de lomo de res
- sal, pimienta y comino

1. Dore los ajos picados en tres cucharadas de aceite. 2. Incorpore el arroz y cocine durante dos minutos. 3. Agregue tres tazas de agua, sal, el choclo y cocine a fuego alto, sin tapar, hasta que el agua llegue al nivel del arroz. 4. Baje el fuego al mínimo, tape y deje cocinar hasta que esté graneado. Reserve. 5. Caliente la mantequilla y fría los ajos molidos y la cebolla. Sazone con comino y ají molido. 6. Añada el culantro y cocine durante cinco minutos más. 7. Agregue la harina, remueva y vierta el caldo de res. Deje cocinar durante 15 minutos a fuego bajo. 8. Aparte, caliente el aceite restante en una sartén y fría los filetes de lomo. Salpimiente. 9. Vierta la salsa sobre los filetes fritos y acompañe con arroz con choclo.



• OTRA MANERA DE COCINAR EL LOMO ES A LA PARRILLA. EL TIEMPO DE COCCIÓN DEPENDE DEL TÉRMINO QUE DESEE PARA LOGRAR UN TÉRMINO MEDIO COCINE DURANTE SEITE MINUTOS.

• SI QUIERE DAR MÁS SABOR A LA SALSA, USE UN CUARTO DE TAZA DE CERVEZA NEGRA Y TRES CUARTOS DE TAZA DE CALDO DE RES.





## ≈ Pastel de carne a la mediterránea ≈

10 minutos / 4 porciones

- 1 cda. aceite • 1 tz. cebolla blanca picada • 1/2 tz. pimiento verde picado • 1 cda. orégano seco • 1/2 kg carne molida
- 200 g champiñones cortados en dos • 1 tz. salsa de tomate
- 1/4 tz. aceitunas rellenas con pimiento, en rodajas
- 1 tz. fideos caracol cocidos • 2 tzs. queso mozzarella rallado
- sal y pimienta

1. Precaliente el horno a 180 °C. 2. Caliente el aceite en una sartén y cocine la cebolla, el pimiento, el orégano y la carne, previamente sazonada, durante cuatro minutos. 3. Añada los champiñones, remueva y, después de un minuto, vierta la salsa de tomate. 4. Rectifique la sazón, retire del fuego y mezcle con los demás ingredientes (reserve la mitad del queso). 5. Coloque la preparación en un recipiente refractario y esparza el resto de queso. 6. Lleve al horno hasta que este se derrita y dore, durante cinco minutos, aproximadamente. 7. Sirva de inmediato.

• LA RECETA FUNCIONA TAMBIÉN CON CARNE MOLIDA DE POLLO O DE CERDO.



## ≈ Bife angosto en salsa de tomate, ≈ naranja y albahaca

20 minutos / 6 porciones

- 1 tz. jugo de naranja • 3/4 tz. vino blanco • 6 cdas. cebolla blanca picada • 3 cdas. ralladura de naranja • 3 cdas. aceite de oliva • 1 kg papa blanca en cubos • 1 cda. romero picado
- 5 cdas. mantequilla • 6 filetes de bife angosto de 200 g cada uno • 6 cdas. crema de leche • 1 1/2 tzs. tomate picado
- 3 cdas. albahaca en tiras • 2 dientes de ajo picados
- sal y pimienta

1. Combine el jugo de naranja, el vino y la cebolla con una cucharada y media de ralladura de naranja. 2. Vierta esta mezcla en una olla y deje reducir, a fuego medio, durante 15 minutos. 3. Aparte, caliente dos cucharadas de aceite y coloque las papas junto con la mitad del romero, tape y cocine durante 15 minutos. Remueva de vez en cuando. 4. Mientras se reduce la salsa y se cocinan las papas, caliente una cucharada y media de mantequilla y el resto del aceite. Fría los filetes de bife, previamente sazonados y reserve. 5. Añada la crema de leche a la salsa y cocine durante un minuto. 6. Agregue el tomate, la albahaca y la ralladura de naranja restante. Remueva. 7. Eche el resto de la mantequilla y, sin dejar de remover, cocine durante dos minutos más. 8. Destape las papas, agregue el ajo y remueva. Después de diez minutos, retire del fuego y esparza el romero restante. 9. Sirva los filetes de bife, bañe con la salsa de tomate y acompañe con papas al romero.

• PARA SAZONAR LAS PAPAS PUEDE USAR, ADEMÁS DE ROMERO, LA MISMA CANTIDAD DE TOMILLO, PEREJIL U ORÉGANO FRESCO.

• PARA DAR MÁS SABOR A LAS PAPAS PUEDE AÑADIR, DESDE EL INICIO DE LA COCCIÓN, CUATRO LAMINAS DE TOCINO AHUMADO PICADO.



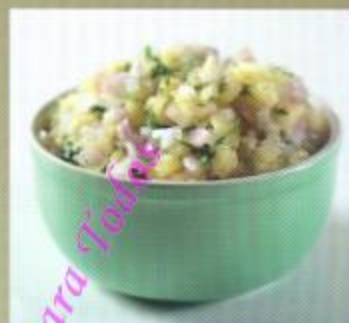


## ≈ Lomo en jalea de rocoto ≈ y chimichurri de piña

30 minutos / 6 porciones

- 1/2 kg rocoto • 1 1/2 tzs. más 1 cda. azúcar • 1 cda. canela en polvo
- 1 cda. aji panca en polvo • 6 medallones de lomo • 2 cdas. aceite de oliva
- 3 cdas. aceite vegetal • 1/2 rocoto picado • 1 cda. maicena
- 2 cdas. jugo de limón • 2 tzs. piña en cubos • 1/2 tz. cebolla picada
- 2 cdas. culantro picado • 1 1/2 kg papitas cóctel sancochadas
- sal y pimienta

1. Desvene y despepite los rocotos y páselos por el extractor. 2. Haga hervir el extracto de rocoto junto con una taza y media de azúcar durante 25 minutos. 3. Aparte, mezcle la canela, el azúcar restante y el aji panca. 4. Unte los medallones de lomo con el aceite de oliva y esparza media cucharadita de la mezcla de especias por ambos lados. 5. Caliente el aceite vegetal y fría los medallones sazonados. Reserve. 6. Verifique que el extracto haya tomado punto de jalea y agregue el rocoto picado y la maicena disuelta en dos cucharadas de agua fría. 7. Remueva y, después de un hervor, retire del fuego y deje enfriar. 8. Prepare el chimichurri mezclando el jugo de limón, la piña, la cebolla bien lavada y el culantro. 9. Sirva los medallones de lomo y acompañe con la jalea de rocoto, el chimichurri de piña y las papitas cóctel calientes.



- PUEDE USAR AJÍ PANCA EN POLVO O PÁPRIKA.
- ES MUY IMPORTANTE LIMPIAR Y DESVENAR BIEN LOS ROCOTOS PARA QUE LA JALEA NO RESULTE TAN PICANTE. ADEMÁS, ES NECESARIO RETIRAR CONSTANTEMENTE LA ESPUMA MIENTRAS ESTÁN EN EBULLICIÓN.
- RECUERDE QUE LA JALEA SE SIRVE FRÍA. PARA MEJORES RESULTADOS, DÉJELA REPOSAR EN EL REFRIGERADOR DURANTE 15 Ó 20 MINUTOS, COMO MÍNIMO, ANTES DE SERVIR.
- PUEDE PREPARAR CHIMICHURRI DE MANGO EN LUGAR DE PIÑA. USE MANGOS DULCES Y FIRMES PARA QUE NO SE DESHAGAN EN LA COCCIÓN.





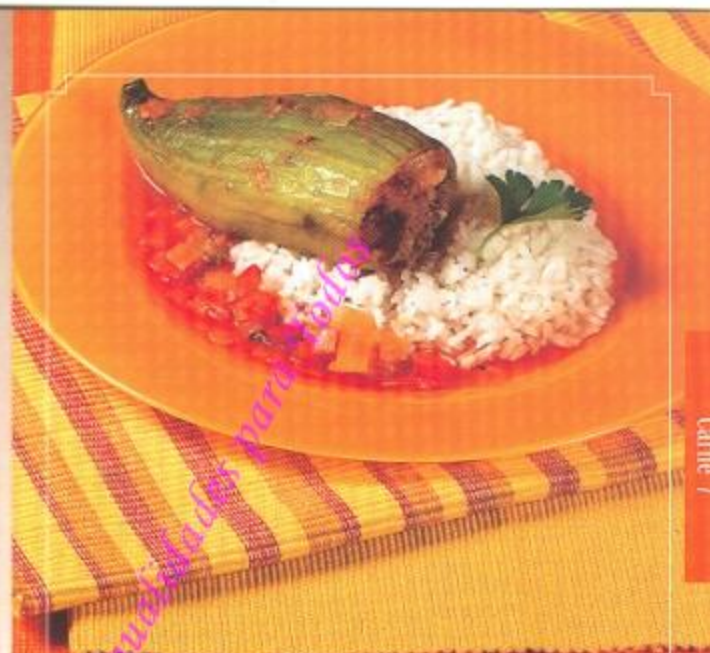
## ≈ Sopita criolla ≈

10 minutos / 4 porciones

- 4 cda. aceite • 350 g bistec en cubos • 1/2 tz. cebolla picada
- 3 dientes de ajo picados • 1 cda. ají panca molido
- 3 tomates picados sin piel • 1 cda. pasta de tomate
- 2 cda. orégano • 1 hoja de laurel • 6 ts. caldo de carne
- 150 g fideos cabello de ángel • 1/2 tz. leche evaporada
- sal y pimienta

1. En una olla, caliente el aceite a fuego alto y dore la carne.  
2. Añada las cebollas y los ajos y cocine hasta que las cebollas estén transparentes. 3. Agregue el ají, los tomates y la pasta. Cocine durante dos minutos. 4. Incorpore el orégano, el laurel, sazone y vierta el caldo. Deje hervir durante cinco minutos. 5. Incluya los fideos y, cuando estén cocidos, retire del fuego. 6. Vierta la leche, rectifique la sazón y sirva caliente.

- EN ESTA RECETA PUEDE USAR BISTEC DE TAPA O LOMO FINO PARA OCASIONES ESPECIALES Y CARNE MOLIDA PARA EL MENÚ DIARIO.
- SI DESEA, REEMPLACE LA LECHE EVAPORADA POR CREMA DE LECHE.



## ≈ Caigua rellena ≈

20 minutos / 6 porciones

- 6 caiguas • 2 cda. aceite • 1/4 kg carne molida • 1 tz. cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados • 1 tz. miga de pan remojado en caldo de verduras
- 2 huevos (1 crudo, 1 sancochado y picado) • 1 cda. perejil picado • 3 aceitunas negras picadas
- 1 cda. pasas • 3 tomates sin piel, picados • 2 cda. pasta de tomate • 1 hoja de laurel • 1/2 tz. vino blanco
- 6 ts. arroz cocido • sal y pimienta

1. Corte el extremo más ancho de cada caigua. Retire las pepas, lave y escurra. 2. Caliente una cucharada de aceite y fría la carne durante tres minutos. Añada media taza de cebolla y un diente de ajo y dore durante dos minutos más. 3. Retire del fuego, añada el pan exprimido y triturado, el huevo crudo y el perejil. Mezcle. 4. Agregue el huevo sancochado, las aceitunas y las pasas, y rellene las caiguas con esta preparación. 5. En el aceite restante saltee, durante dos minutos, la cebolla y el ajo que restan. 6. Eche el tomate picado y, después de un minuto, incorpore la pasta de tomate, la hoja de laurel y el vino. Sazone con sal y pimienta. 7. Acomode las caiguas sobre la salsa, tape y cocine hasta que las caiguas estén tiernas. 8. Sirva con arroz.

- LAS CAIGUAS SE PUEDEN RELLENAR CON LA CARNE DE SU PREFERENCIA. SE RECOMIENDA LA DE BISTEC MOLIDA O PICADA.
- TAMBIÉN PUEDE RELLENAR LAS CAIGUAS CON BERENJENAS, ZAPALITOS, TOMATES, ENTRE OTROS VEGETALES.





## ≈ Roastbeef con papas duquesa ≈

30 minutos / 6 porciones

1 kg papa blanca sancochada • 150 g mantequilla • 4 yemas  
• 1/4 cda. nuez moscada • 1 1/2 kg bife ancho • 4 cdas. aceite de oliva  
• 2 cdas. mostaza • 2 cdas. salsa inglesa • sal y pimienta

1. Pele y preme las papas calientes.
2. Incorpore 100 gramos de mantequilla y las yemas. Sazone con sal, pimienta y la nuez moscada, y mezcle bien.
3. Extienda la preparación sobre una superficie plana, engrasada con una cucharada de mantequilla. Deje enfriar, corte en triángulos y reserve.
4. Sazone la carne con sal y pimienta y amárrela con un pabito para darle la típica forma tubular.
5. Caliente la mitad del aceite y selle la carne.
6. Colóquela en una fuente, previamente engrasada con el resto de aceite, y unte la carne con la mostaza y la salsa inglesa.
7. Sazone y lleve al horno a 200 °C durante 20 minutos.
8. Retire del horno y deje reposar durante cinco minutos antes de cortar en tajadas.
9. Derrita el resto de mantequilla y fría los triángulos de papa.
10. Sirva las tajadas de roastbeef con las papas duquesa.



LAS PAPAS DUQUESA TAMBIÉN SE PUEDEN PREPARAR EN EL HORNO. COLOQUE LOS TRIÁNGULOS DE PAPA EN UNA LATA PARA HORNO, PREVIAMENTE ENGRASADA, Y PINTELOS CON YEMA. LLEVE AL HORNO A 180 °C DURANTE 8 MINUTOS, APROXIMADAMENTE.

- TAMBIÉN PUEDE PONER EL PURÉ DE PAPA EN UNA MANGA PASTELLERA Y FORMAR PEQUEÑAS MONTAÑAS EN LA LATA PARA HORNO.
- SI DESEA, USE LOMO DE RES EN LUGAR DE BIFE ANCHO.





## ≈ Bistec apanado a lo pobre ≈

10 minutos / 4 porciones

4 bistecs de cadera de 180 g cada uno • 1 cda. ajo molido  
• 1 tz. harina sin preparar • 2 huevos batidos • 2 ts. pan  
rallado • 4 plátanos de la isla en mitades • 1/2 tz. aceite  
• 4 huevos • 2 cdas. mantequilla • 4 ts. arroz con choco  
cocido • sal y pimienta

1. Adelgace los bistecs con un martillo de cocina y sazone con ajo, sal y pimienta. 2. Pase los bistecs por harina, huevos batidos y pan rallado. Golpee nuevamente con el martillo. 3. Fria los bistecs y escurra en papel absorbente. 4. Simultáneamente, fría los plátanos en aceite caliente y luego fría los huevos en la mantequilla. 5. Sirva los bistecs apanados, encima el huevo frito y acompañe con plátano y arroz con choco.

- ANTES DE MOLER EL PAN DEBE TOSTARLO LIGERAMENTE. TAMBIÉN PUEDE USAR GALLITAS DE SODA MOLIDAS.
- EN LUGAR DE ARROZ CON CHOCLO, PUEDE ACOMPAÑAR CON TACU TACU DE FREJOLÉS O DE LENTEJAS.

- SI DESEA QUE EL PICANTE DE LOS ROCOTOS SEA MENOS INTENSO, REMÓVELO DESDE LA VISPERA EN AGUA.
- PUEDE REEMPLAZAR EL QUESO MANTECOSO POR QUESO DE PASTA.



## ≈ Rocotos rellenos ≈

20 minutos / 6 porciones

4 rocotos • 4 cdas. azúcar • 2 cdas. aceite • 3/4 tz. cebolla  
picada • 1 cda. ajo picado • 1 cda. crema de aji panca  
• 2 cdas. aji amarillo picado • 400 g lomo de res picado  
• 1/2 tz. caldo de carne • 1 cda. huacatay picado  
• 2 cdas. mani tostado y picado • 2 cdas. galletas de animalitos  
molidas • 4 tajadas de queso mantecoso  
• 4 papas canchán cocidas • sal y pimienta

1. Corte los extremos de los rocotos, que harán las veces de tapas; quite las pepas y venas y lave bien. 2. Ponga los rocotos y sus respectivas tapas en una olla con agua hirviendo. 3. Añada una cucharadita de azúcar y una pizca de sal y deje hervir durante un minuto. 4. Cambie de agua y repita la operación dos veces. 5. Enjuague los rocotos y reserve. 6. Precaliente el horno a 140 °C. 7. En tanto, caliente el aceite y prepare un aderezo con la cebolla, el ajo, la crema de aji panca y el aji amarillo. 8. Agregue el lomo y cocine durante tres minutos. 9. Vierta el caldo y deje reducir dos minutos más. 10. Sazone e incorpore el huacatay, el mani y las galletas molidas. Mezcle, retire del fuego y reserve. 11. Rellene los rocotos con esta preparación. Encima, ponga el queso y luego las tapas de rocoto. 12. Lleve al horno durante diez minutos y sirva con papas.





## ≈ Olluquito con carne ≈

30 minutos / 4 porciones

2 cdas. aceite • 1 cebolla picada • 2 cdas. ajo molido • 1 cda. aji panca molido • 1/2 cda. comino • 1 cda. orégano seco • 1 cda. rocoto molido  
• 1/2 kg bistec picado • 1 aji amarillo picado • 1 kg ollucos en tiras  
• 1 cda. hierbabuena picada • 2 cdas. perejil picado • sal y pimienta

1. Caliente el aceite en una olla y fría la cebolla y el ajo. 2. Agregue el aji panca, el comino, el orégano y el rocoto, y cocine durante tres minutos. 3. Incorpore la carne picada y deje dorar. 4. Añada el aji amarillo, revuelva y eche los ollucos. Tape y deje cocinar durante 20 minutos. Remueva constantemente. 5. Transcurrido el tiempo de cocción, retire la preparación del fuego. Esparza la hierbabuena y el perejil. 6. Sirva con arroz.



• TAMBIÉN PUEDE PREPARAR ESTA RECETA CON CARNE MOLIDA DE RES, CARNE PICADA DE CERDO O CHARQUI (CARNE SECA, PREVIAMENTE DESHILACHADA Y REMOJADA).





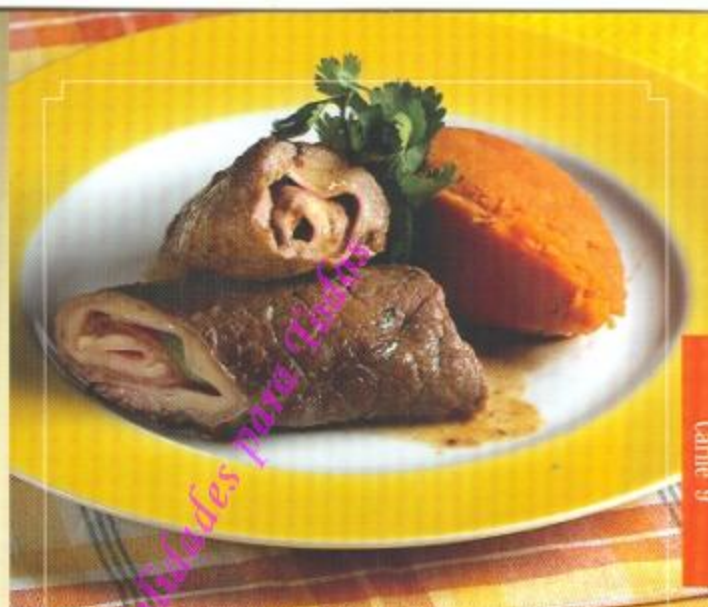
## ≈ Lomo en crema de apio y chives ≈

10 minutos / 4 porciones

- 1 lt. crema de leche • 1 cda. salsa inglesa • 1 cda. perejil picado
- 1 cda. aceite de oliva • 2 1/2 cda. mantequilla
- 8 medallones de lomo fino • 4 cda. apio picado
- 2 cda. chives picados • 1/2 kg fideos canuto cocidos
- sal y pimienta

1. Bata ligeramente la crema de leche con la salsa inglesa y el perejil. Reserve. 2. Caliente el aceite y una cucharada de mantequilla y dore los medallones de lomo, previamente sazonados. Retire y reserve. 3. En la misma sartén que doró los medallones, derrita media cucharada de mantequilla y dore el apio. 4. Vierta la crema batida y cocine durante tres minutos, a fuego medio. 5. Incorpore los medallones y los chives picados y cocine durante dos minutos más. 6. Sirva los medallones y acompañe con los fideos calientes mezclados con la mantequilla restante.

- PUEDE REEMPLAZAR LOS CHIVES POR PEREJIL PICADO.
- EN LUGAR DE SALSA INGLESA PUEDE USAR UNA CUCCHARADA DE MOSTAZA DIÓN O DOS CUCCHARADAS DE CREMA DE AJÍ AMARILLO.



## ≈ Saltimboca ≈

20 minutos / 4 porciones

- 1 kg camote cocido • 1/2 lt. jugo de naranja • 4 cda. azúcar rubia • 4 cda. mantequilla • 4 bistecs de tapa de 180 g cada uno • 8 láminas de jamón inglés • 250 g queso mozzarella en tajadas • 8 hojas de albahaca • 1 cda. aceite de oliva
- 1/2 lt. vino blanco • sal y pimienta

1. Prese los camotes aún calientes y reserve. 2. Mezcle, en una olla, el jugo de naranja, el azúcar y tres cucharadas de mantequilla. Lleve a fuego bajo durante cuatro minutos, aproximadamente. 3. Agregue el camote prensado, mezcle bien y cocine durante diez minutos. Sazone con sal y reserve. 4. En tanto, aplane los bistecs y sazónelos. 5. Coloque encima las láminas de jamón (dos en cada bistec) y recórtelas para que tengan el mismo tamaño. 6. Sobre ellas, acomode una tajada de mozzarella y dos hojas de albahaca. Enrolle y cierre con un mondadientes. 7. Caliente el aceite y la mantequilla restante y dore los enrollados durante cuatro minutos. 8. Vierta el vino blanco, tape y cocine durante cinco minutos más. 9. Rectifique la sazón y sirva los enrollados con sus jugos. Acompañe con el puré de camote.

- DELE UN SABOR DISTINTO A LA CARNE USANDO HOJAS DE SALVIA FRESCA EN LUGAR DE ALBAHACA.
- RECUERDE QUE PUEDE COCINAR LOS CAMOTES EN EL HORNO MICROONDAS. LÁVELO Y, AUN MOJADOS, PÓNGalos EN UNA BOLSA PARA MICROONDAS Y LLEVE AL HORNO DURANTE CUATRO O CINCO MINUTOS, HASTA QUE ESTÉN TIERNOS.





## ≈ Pastel de carne ≈

30 minutos / 4 a 6 porciones

- 2 cdas. aceite de oliva • 1/2 cebolla picada • 2 dientes de ajo picados
- 1/2 kg carne de res molida • 1 cda. perejil picado • 1 cda. salsa inglesa
- 3/4 tz. pan rallado • 2 salchichas blancas en cubos • 1 pimiento verde asado, en cubos • 1 pimiento rojo asado, en cubos • 2 huevos
- 300 g tocino ahumado en láminas • 4 tzs. arroz cocido • sal y pimienta

1. Precaliente el horno a 200 °C. 2. Caliente una cucharada de aceite y prepare un aderezo con la cebolla y los ajos. Sazone, retire el exceso de grasa y reserve. 3. En un bol mezcle la carne con el perejil, la salsa inglesa, el pan rallado, las salchichas, los pimientos y el aderezo. 4. Sazone y mezcle con los huevos batidos. 5. Engrase un molde refractario con el aceite restante y acomode las láminas de tocino de manera que estas sobresalgan del molde. 6. Vierta la preparación y doble las láminas de tocino que sobresalen, cubriendo con ellas toda la superficie. 7. Lleve el molde al horno durante 30 minutos. 8. Retire del horno, corte en tajadas y sirva con arroz.



- PUEDE AGREGAR A LA PREPARACIÓN UNA CUCHARADA DE PASTA DE TOMATE O DE KETCHUP MEDIA CUCHARADITA DE TOMILLO SECO Y HUEVOS COCIDOS ENTEROS.
- ÚTILICE UN MOLDE REFRACTARIO (O DE ACERO) RECTANGULAR U OVALADO Y DE BORDES ALIS.





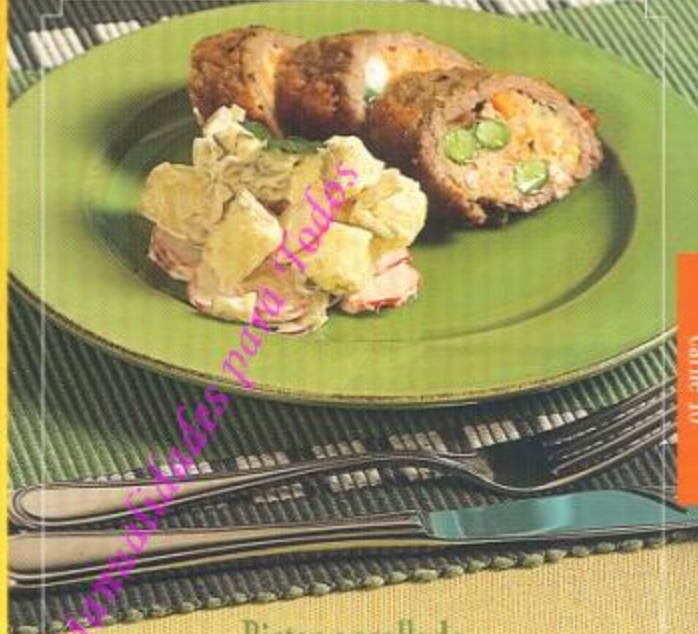
## ≈ Carpaccio de lomo ≈

10 minutos / 4 porciones

- 6 cdas. aceite de oliva • 1 cda. vinagre balsámico
- 1 cda. mostaza dijon • jugo de 1 limón • 200 g lomo fino congelado • 2 tds. hojas de arúgula • 2 cdas. alcaparras
- 200 g queso parmesano en láminas • sal y pimienta

1. Prepare una vinagreta con el aceite, el vinagre, la mostaza y el jugo de limón. 2. Con un cuchillo filoso corte el lomo en láminas, lo más delgadas posible, y dispóngalas de manera ordenada en los platos. 3. Coloque unas hojas de arúgula en el centro del plato y, alrededor, las láminas de carne; sazone con sal y pimienta recién molida. 4. Vierta la vinagreta y decore con las alcaparras y las láminas de queso. 5. Sirva frío.

- PARA CORTAR EL LOMO CON FACILIDAD, ENRÓLLELO EN UNA LÁMINA DE PAPEL FILM Y LLEVE AL CONGELADOR DURANTE UNA HORA, COMO MÍNIMO.
- PARA OBTENER LÁMINAS DELGADAS DE QUESO PARMESANO, CÓRTELO CON EL PELADOR DE PAPIROS O PÁSELO POR EL ORIFICIO MÁS GRANDE DEL RALLADOR.



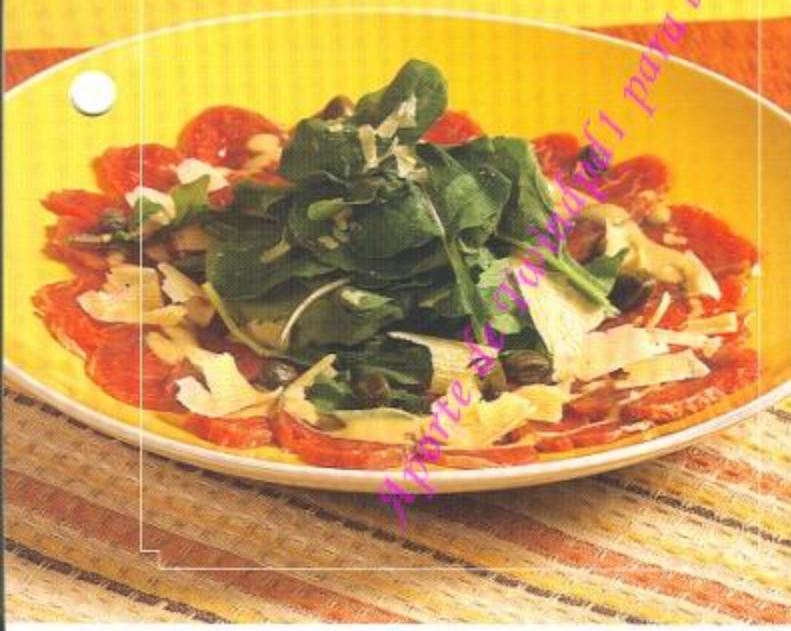
## ≈ Bistec enrollado ≈

20 minutos / 6 porciones

- 4 bistecs de tapa • 2 dientes de ajo picados • 1 zanahoria cocida, picada • 1 tz. alverjas cocidas • 4 huevos ligeramente batidos • 3 huevos cocidos, en rodajas
- 1/2 tz. harina sin preparar • 1 tz. queso parmesano rallado
- 1/4 tz. aceite • 1 kg papa blanca cocida, en cubos
- 6 cdas. cebolla blanca picada • 1/2 tz. pepinillos escurridos picados • 1 cda. perejil picado • 3/4 tz. rabanitos en rodajas
- 1 tz. mayonesa • sal y pimienta

1. Aplane los bistecs hasta conseguir una forma cuadrangular. Sazone y reserve. 2. En un bol mezcle los ajos, la zanahoria y las alverjas. Añada dos huevos ligeramente batidos, remueva y sazone. 3. Cubra la tercera parte de cada bistec con esta mezcla. Acomode encima los huevos en rodajas y enrolle. Asegure los extremos y el centro con mondadientes. 4. Pase los enrollados por la harina, el resto de huevos batidos y el queso parmesano. 5. Caliente el aceite y fría los enrollados durante seis minutos. Retire y ponga sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa. 6. En un bol mezcle la papa, la cebolla, los pepinillos, el perejil, los rabanitos y la mayonesa. Rectifique la sazón. 7. Quite los mondadientes de los enrollados y sirva con la ensalada rusa.

- TRÁTE DE CORTAR LOS RABANITOS EN RODAJAS FINAS.
- PUEDE ENRIQUECER LA ENSALADA RUSA CON ALVERJAS, BETERRAGA Y ZANAHORIA COCIDAS Y EN CUBOS.





## ≈ Churrasco provenzal ≈

30 minutos / 6 porciones

- 1 kg papa blanca pelada • 1/3 tz. aceite • 1 tz. vino tinto
- 1 1/2 tzs. caldo de carne • 2 ramas de tomillo • 2 cdas. mantequilla
- 6 churrascos deshuesados • 2 cdas. aceite de oliva
- 3 tzs. tomates cherry • 1 cda. ajo picado • sal y pimienta

1. Con ayuda de un boleador obtenga bolas pequeñas de papa. Frías en la mitad del aceite caliente y escúrralas en papel absorbente. 2. Vierta el vino en una olla y lleve a fuego medio. Deje reducir a la mitad. 3. Agregue el caldo y deje reducir hasta que espese. 4. Añada una rama de tomillo y la mantequilla. Remueva y retire del fuego. 5. Sazone los churrascos y fríalos en el resto de aceite. Reserve. 6. Caliente el aceite de oliva y saltee los tomates y el ajo. Esparza las hojas de la rama restante de tomillo y cocine durante dos minutos más. Sazone. 7. Sirva los churrascos, rocíe la salsa y acompañe con las papas a la parisien y los tomates salteados.



- EL BOLEADOR ES UN UTENSILIO MUY ÚTIL EN LA COCINA. CON ÉL SE OBTIENEN BOLAS PERFECTAS NO SOLO DE PAPA, TAMBIÉN DE ZAPALITO ITALIANO, OLLUCO, ZAPALLO, MELÓN, SANDÍA, PERA, ENTRE OTROS ALIMENTOS.
- LAS HIERBAS TRADICIONALES DE PROVENZA SON: TOMILLO, SALVIA, ROMERO, ALBAHACA, MEJORANA Y SEMILLAS DE HINOJO. COMBINÉLAS A SU GUSTO Y AROMATICE CON ÉLLAS SUS PREPARACIONES.





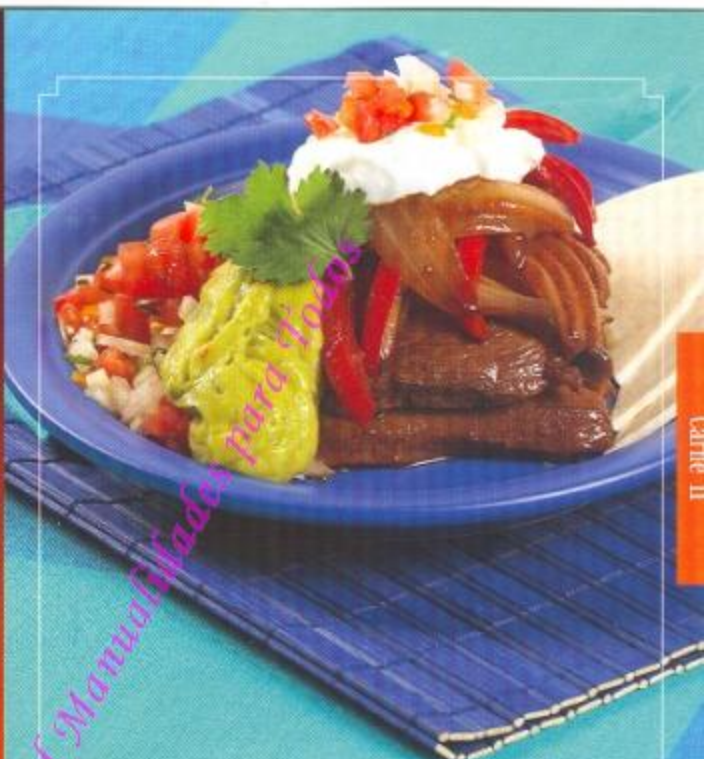
## ≈ Croquetas rellenas ≈

10 minutos / 4 porciones

- 1/2 tz. aceite • 1/2 cebolla picada • 1 diente de ajo picado
- 1/2 pimiento verde picado • 600 g carne molida (de bistec)
- 1/2 tz. pan rallado • 2 huevos batidos • 2 cdas. perejil picado
- 100 g jamón inglés picado • 100 g queso edam picado
- 1 tz. harina sin preparar • 4 papas blancas asadas
- 2 cdas. mantequilla • 4 cdas. queso crema • sal y pimienta

1. Caliente una cucharada de aceite a fuego medio y prepare un aderezo con la cebolla, el ajo y el pimiento. 2. Mezcle la carne con el pan y los huevos. Incorpore el aderezo y el perejil. Sazone. 3. Forme cuatro croquetas del mismo tamaño e incorpore equitativamente el jamón y el queso. 4. Pase las croquetas por harina y frías en el resto de aceite caliente. 5. En la parte superior de las papas asadas, con cáscara y aún calientes, haga un corte en forma de cruz. Ábralas un poco, con ayuda de las manos, y coloque, en cada una, media cucharada de mantequilla y una cucharada de queso crema. 6. Sirva las croquetas y acompañe con las papas asadas.

- LAVE BIEN LAS PAPAS Y LLEVE AL HORNO A 180 °C DURANTE 45 MINUTOS O UNA HORA, SEGÚN EL TAMAÑO DE LAS PAPAS.
- SI PREFIERE, AHORRE TIEMPO COCINÁNDOLAS EN EL MICROONDAS.
- REEMPLACE EL QUESO CREMA POR SOUR CREAM (CREMA AGRIA), QUE SE ENCONTRA PREPARADA EN LOS SUPERMERCADOS.



## ≈ Fajitas tex mex ≈

20 minutos / 4 porciones

- 1/2 kg lomo fino en tiras • 2 cdas. ajo molido • 3 cdas. aceite
- 2 cebollas a la pluma • 1 pimiento rojo en tiras
- 1 cda. salsa inglesa • 1 cebolla blanca picada • 2 tomates picados sin piel ni pepas
- 2 cdas. cilantro picado • 1 ají limo picado • jugo de 2 limones • 1 palta • 1 tz. crema agria
- sal y pimienta

1. Sazone la carne con sal, pimienta y ajo molido. Reserve. 2. Caliente el aceite a fuego alto y saltee las cebollas a la pluma y el pimiento. 3. Incorpore la carne y saltee durante dos minutos más. 4. Vierta la salsa inglesa y, después de un minuto, sazone. 5. Prepare una salsa pico de gallo mezclando la cebolla picada, los tomates, el cilantro, el ají y el jugo de limón. 6. Para el guacamole, triture la palta hasta lograr un puré. Añada tres cucharaditas de salsa pico de gallo, sal y pimienta. 7. Sirva las fajitas con guacamole, pico de gallo y crema agria.

- ACOMPAÑE ESTE PIQUEO CON TORTILLAS DE MAÍZ, DE TRIGO O CON NACHOS.
- PARA ACERCARSE MÁS AL AUTÉNTICO SABOR TEX MEX, SIRVA, COMO GUARNICIÓN, QUESO CHEDDAR RALLADO, AJÍ JALAPEÑO Y LECHUGA AMERICANA PICADA.



## ≈ Lomo imperial ≈

30 minutos / 4 porciones

10 láminas de tocino ahumado • 1 kg lomo fino • 2 cdas. aceite de oliva  
• 2 cdas. mantequilla • 1/2 kg champiñones en láminas • 1 cda. perejil  
picado • 1 cebolla picada • 1 zanahoria rallada • 3/4 tz. champán  
• 2 yemas • 1 tz. crema de leche • 2 tzs. alverjas cocidas • sal y pimienta

1. Precaliente el horno a 180 °C. 2. Coloque las láminas de tocino sobre el lomo, previamente sazonado, y ate con pabito. 3. Caliente el aceite y selle el lomo. 4. En otra sartén, a fuego medio, derrita media cucharada de mantequilla y saltee los champiñones. Agregue el perejil y reserve. 5. Ponga el lomo en una lata, cubra con papel aluminio y lleve al horno durante 20 minutos. 6. Derrita media cucharada de mantequilla en la misma sartén en que doró la carne y saltee la cebolla y la zanahoria. 7. Sazone, vierta el champán y deje reducir durante cinco minutos. 8. Cuele la preparación y lleve nuevamente a fuego bajo. Añada las yemas diluidas en la crema de leche. Revuelva y cocine durante un minuto más. Retire y reserve. 9. En otra sartén, derrita la mantequilla restante y saltee las alverjas. Salpimiente. 10. Retire el lomo del horno, deseche el pabito, corte en tajadas y sirva con la salsa.

Acompañe con los champiñones y las alverjas.



• PUEDE REEMPLAZAR EL LOMO POR ASADO  
PEJERREY. EN ESTE CASO, NO EMPLEE TOCINO.  
SELLE EL ASADO Y CÚBRALO CON CALDO DE  
RES. AGREGUE DOS TAZAS DE VERDURAS  
(ZANAHORIA, PORO, APIO, NABO Y TOMATE).  
TAPE Y DEJE COCINAR DURANTE DOS HORAS.  
CUELE EL CALDO Y DEJE REDUCIR HASTA  
OBTENER TRES CUARTOS DE TAZA. ÚNALO A LA  
SALSA EN LUGAR DEL CHAMPÁN.





# ≈ pescado

Aporte de TwinPDF para la Comunidad Manifiestas para Todos



## ≈ Hamburguesa de atún fresco ≈

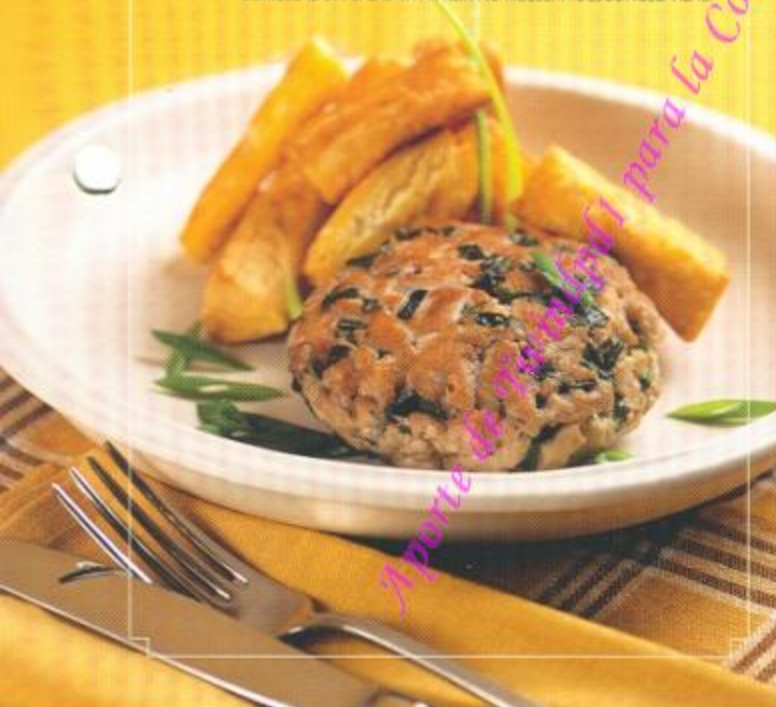
10 minutos / 4 porciones

1/2 kg filete de atún fresco • 1/2 tz. cebolla china picada (parte verde) • 1 cda. salsa inglesa • 2 cdas. ajo picado • 1 cda. león rallado • 1/2 cda. pimienta • 1 cda. culantro picado • 2 tzs. aceite • 2 yucas cocidas y en bastones • sal

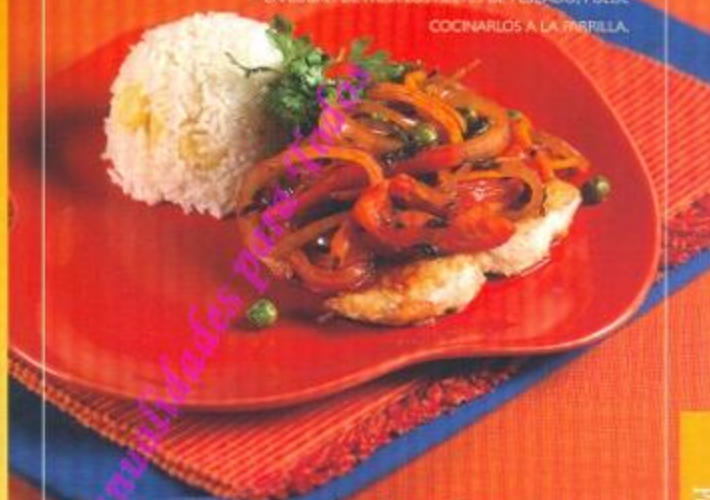
1. Descarte la carne oscura del atún y corte en cubos muy pequeños. 2. En un bol, mezcle el resto de ingredientes, excepto el aceite. 3. Incluya el pescado y sazone. 4. Forme cuatro hamburguesas, colóquelas en una fuente, cúbralas con papel film y lleve a la refrigeradora durante una hora. 5. Vierta dos cucharadas de aceite en una sartén y lleve a fuego medio. 6. Fría las hamburguesas durante un minuto por lado; deben quedar casi crudas al centro. 7. Al terminar, fría las yucas en el resto de aceite y escurra en papel absorbente.

• CUANDO COMPRE YUCA BUSQUE LAS MÁS JÓVENES Y TIERNAS, POCO FIBROSAS.

• PUEDE COCINAR LAS YUCAS CON ANTICIPACIÓN Y CONSERVARLAS EN EL CONGELADOR. LAVE LAS YUCAS, PÉLELAS Y CÓRTELAS EN CUATRO, A LO LARGO Y LUEGO EN TRES PARTES. RETIRE NERVIADURAS Y FIBRAS GRUESAS. COLOQUE LOS TROZOS DE YUCA EN UNA OLLA CON AGUA FRÍA Y SAL Y SANCOCHE A FUEGO ALTO DURANTE 20 MINUTOS. ESCURRA, DEJE ENFRIAR, CORTE EN BASTONES Y LLEVE AL CONGELADOR. SI LAS VA A FREÍR NO NECESITA DESCONGELARLAS.



• LOS PESCADOS ADECUADOS PARA ESTA PREPARACIÓN SON: CORVINA, PERICO, COJUNOVA, CHITA O TOLLO. • EN LUGAR DE FREÍR LOS FILETES DE PESCADO, PUEDE COCINARLOS A LA PARRILLA.



## ≈ Pescado a la chorrillana ≈

20 minutos / 4 porciones

7 cdas. aceite • 3 dientes de ajo picados • 3 tzs. arroz • 1 chocio desgranado • 1 cda. mantequilla • 2 cebollas en rodajas • 1 cda. ajo molido • 1/2 cda. crema de aji panca molido • 1 tza. y 2 cdas. harina sin preparar • 2 cdas. vinagre blanco • 1 tza. caldo de pescado • 1 hoja de laurel • 2 ajíes amarillos en tiras • 1 cda. orégano • 3 tomates pelados, sin pepas y en tiras • 2 cdas. sillau • 1/4 tz. alverjas cocidas • 1 1/2 cdas. culantro picado • 4 filetes de pescado • jugo de 1/2 limón • sal y pimienta

1. En tres cucharadas de aceite, dore el ajo picado a fuego medio. 2. Incorpore el arroz y rehogue durante dos minutos. 3. Vierta tres tazas de agua y sal. 4. Agregue el chocio, suba el fuego y cocine, sin tapa, hasta que el agua llegue al nivel del arroz. 5. Baje el fuego, tape y deje cocinar durante 20 minutos. 6. A fuego medio, caliente dos cucharadas de aceite y la mantequilla. 7. Prepare un aderezo con la cebolla y el ajo molido durante cuatro minutos. 8. Añada el aji panca, y un minuto después, dos cucharadas de harina. 9. Remueva e incorpore el vinagre, el caldo, el laurel, el aji amarillo, el orégano y deje reducir durante seis minutos. 10. Añada el tomate, el sillau, las alverjas y el culantro. Sazone. 11. Cocine durante dos minutos más y retire del fuego. 12. Sazone los filetes con sal, pimienta y jugo de limón y páselos por el resto de harina. 13. Fría los filetes a fuego alto en el resto de aceite. 14. Sirva los filetes cubiertos con la salsa caliente y acompañe con el arroz con chocio.



## ≈ Hamburguesa de atún fresco ≈

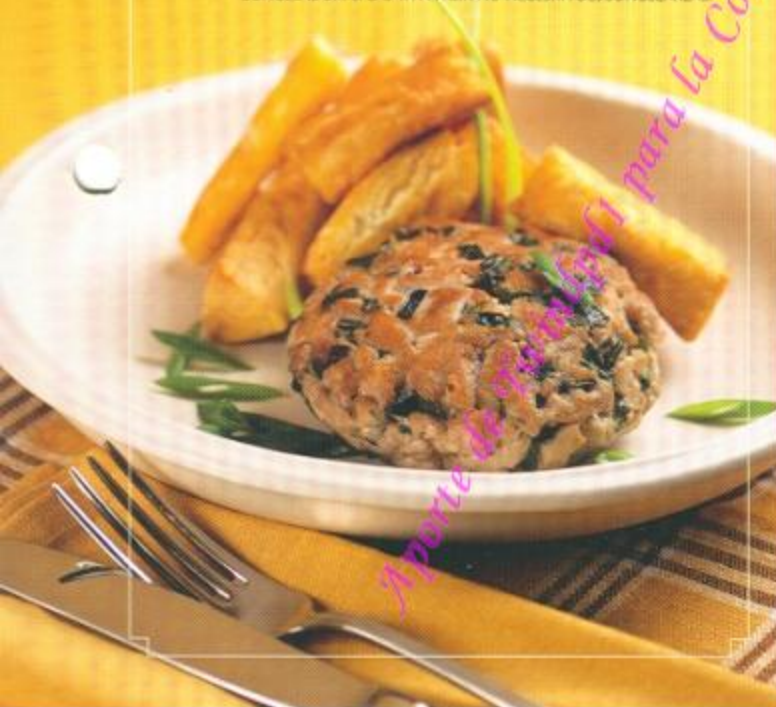
10 minutos / 4 porciones

1/2 kg filete de atún fresco • 1/2 tz. cebolla china picada (parte verde) • 1 cda. salsa inglesa • 2 cdas. ajo picado • 1 cda. kion rallado • 1/2 cda. pimienta • 1 cda. culantro picado • 2 tzs. aceite • 2 yucas cocidas y en bastones • sal

1. Descarte la carne oscura del atún y corte en cubos muy pequeños. 2. En un bol, mezcle el resto de ingredientes, excepto el aceite. 3. Incluya el pescado y sazone. 4. Forme cuatro hamburguesas, colóquelas en una fuente, cúbralas con papel film y lleve a la refrigeradora durante una hora. 5. Vierta dos cucharadas de aceite en una sartén y lleve a fuego medio. 6. Fría las hamburguesas durante un minuto por lado; deben quedar casi crudas al centro. 7. Al terminar, fría las yucas en el resto de aceite y escurra en papel absorbente.

• CUANDO COMPRE YUCA BUSQUE LAS MÁS JÓVENES Y TIERNAS, POCO FIBROSAS.

• PUEDE COCINAR LAS YUCAS CON ANTICIPACIÓN Y CONSERVARLAS EN EL CONGELADOR. LAVE LAS YUCAS, PÉLELAS Y CÓRTELAS EN CUATRO, A LO LARGO Y LUEGO EN TRES PARTES. RETIRE NERVIADURAS Y FIBRAS GRUESAS. COLOQUE LOS TROZOS DE YUCA EN UNA OLLA CON AGUA FRÍA Y SAL Y SANCOCHE A FUEGO ALTO DURANTE 20 MINUTOS. ESCURRA, DEJE ENFRIAR, CORTE EN BASTONES Y LLEVE AL CONGELADOR. SI LAS VA A FREÍR NO NECESITA DESCONGELARLAS.



• LOS PESCADOS ADECUADOS PARA ESTA PREPARACIÓN SON: CORVINA, PERICO, COJUNOVA, CHITA O TOLLO.  
• EN LUGAR DE FREÍR LOS FILETES DE PESCADO, PUEDE COCINARLOS A LA PARRILLA.



## ≈ Pescado a la chorrillana ≈

20 minutos / 4 porciones

7 cdas. aceite • 3 dientes de ajo picados • 3 tzs. arroz • 1 choco desgranado • 1 cda. mantequilla • 2 cebollas en rodajas • 1 cda. ajo molido • 1/2 cda. crema de aji panca molido • 1 tza. y 2 cdas. harina sin preparar • 2 cdas. vinagre blanco • 1 tza. caldo de pescado • 1 hoja de laurel • 2 ajíes amarillos en tiras • 1 cda. orégano • 3 tomates pelados, sin pepas y en tiras • 2 cdas. sillau • 1/4 tz. alverjas cocidas • 1 1/2 cdas. culantro picado • 4 filetes de pescado • jugo de 1/2 limón • sal y pimienta

1. En tres cucharadas de aceite, dore el ajo picado a fuego medio. 2. Incorpore el arroz y rehogue durante dos minutos. 3. Vierta tres tazas de agua y sal. 4. Agregue el choco, suba el fuego y cocine, sin tapa, hasta que el agua llegue al nivel del arroz. 5. Baje el fuego, tape y deje cocinar durante 20 minutos. 6. A fuego medio, caliente dos cucharadas de aceite y la mantequilla. 7. Prepare un aderezo con la cebolla y el ajo molido durante cuatro minutos. 8. Añada el aji panca, y un minuto después, dos cucharadas de harina. 9. Remueva e incorpore el vinagre, el caldo, el laurel, el aji amarillo, el orégano y deje reducir durante seis minutos. 10. Añada el tomate, el sillau, las alverjas y el culantro. Sazone. 11. Cocine durante dos minutos más y retire del fuego. 12. Sazone los filetes con sal, pimienta y jugo de limón y páselos por el resto de harina. 13. Fría los filetes a fuego alto en el resto de aceite. 14. Sirva los filetes cubiertos con la salsa caliente y acompañe con el arroz con choco.



## ≈ Congrio enrollado florentina ≈

30 minutos / 4 porciones

12 hojas de espinaca • 4 filetes de congrio de 150 g cada uno  
• 150 g queso crema • 3 cdas. mantequilla • 1 cda. harina  
• 3/4 tz. caldo de pescado • sal y pimienta

1. Blanquee las hojas de espinaca en dos tazas de agua hirviendo.  
2. Escorra y reserve. 3. Unte cada filete con una cucharada de queso crema y sazone. 4. Extienda las hojas de espinaca sobre los filetes y enrolle. 5. Coloque los rollos de pescado en una asadera engrasada con una cucharada de mantequilla y lleve al horno durante 15 minutos a 150 °C. 6. En una sartén derrita el resto de la mantequilla a fuego medio, agregue la harina y remueva. 7. Vierta el caldo y cocine durante cinco minutos sin dejar de remover. 8. Agregue el resto del queso crema y cocine hasta que tenga textura de salsa. 9. Corte los enrollados y sirva con la salsa.



• EN LUGAR DE CONGRIO PUEDE USAR CUALQUIER OTRO PESCADO DE CARNE FIRME: PERICO, TOLLO DE LECHE, LENGUADO, TILAPIA; O, SI PREFIERE, FILETES DE POLLO.

• PARA QUE LOS ENROLLADOS NO SE DESARMEN DEBE CORTARLOS CON UN CUCHILLO FILOSO.





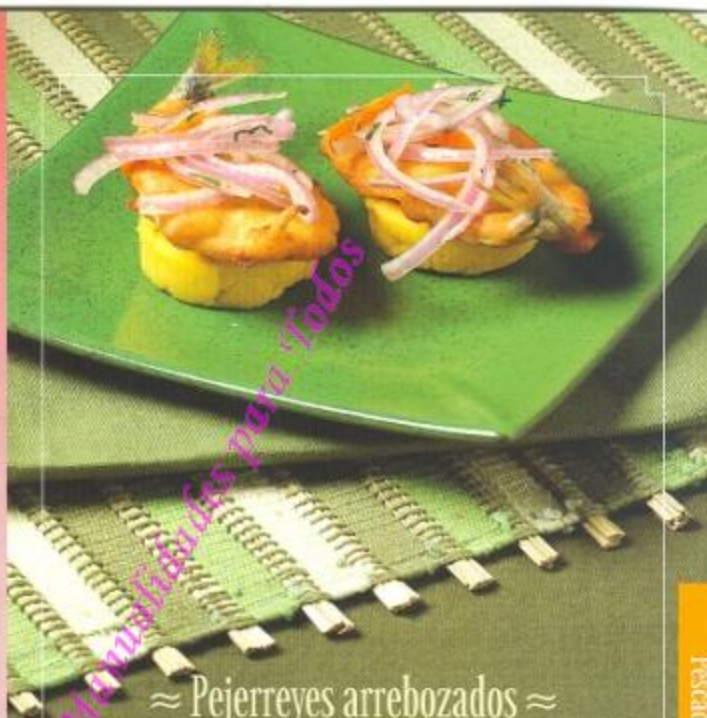
## ≈ Sudado de reineta al rocoto ≈

10 minutos / 4 porciones

- 2 cdas. aceite • 1 cebolla picada • 4 dientes de ajo picados
- 4 cdas. crema de rocoto • 1/2 tz. vino blanco • 5 ts. caldo de pescado • 4 papas amarillas peladas y en rodajas
- 4 filetes de reineta • 2 tomates sin piel ni pepas y en cubos
- 1 tz. alverjas sancochadas • 1 cda. perejil picado
- 1 cda. culantro picado • sal y pimienta

1. En una olla grande, caliente el aceite a fuego medio y dore la cebolla y los ajos. 2. Añada la crema de rocoto y cocine durante un minuto. 3. Agregue el vino, cocine a fuego alto durante dos minutos más y aumente el caldo hirviendo. 4. Ponga las papas, los filetes y la mitad del tomate. Sazone, baje a fuego medio y cocine durante cuatro minutos. 5. Incorpore el tomate restante, las alverjas, el perejil y el culantro y cocine durante un minuto más. Rectifique la sazón y sirva.

- ES IMPORTANTE QUE SIRVA INMEDIATAMENTE ESTA PREPARACIÓN, PUES LAS PAPAS Y EL PESCADO PUEDEN CONTINUAR COCINÁNDOSE AÚN FUERA DEL FUEGO. LO PUEDE NOTAR SI LAS PAPAS SE DESHACEN Y EL PESCADO SE SECA.
- DE PREFERENCIA, SIRVA EN PLATO HONDO.
- PUEDE UTILIZAR CREMA DE AJÍ AMARILLO EN LUGAR DE LA CREMA DE ROCOTO.



## ≈ Pejerreyes arrebozados ≈ en cerveza sobre causa

20 minutos / 4 porciones

- 4 papas amarillas • 4 cdas. crema de ají amarillo • 1 litro de aceite • jugo de 3 limones • 12 pejerreyes • 1 cda. mostaza
- 2 ts. harina sin preparar • 1 cda. azúcar • 2 yemas
- 4 cdas. cerveza • 1/2 tz. leche • 1/2 tz. agua • 2 claras batidas • sal y pimienta

1. Sancoche las papas en agua con sal durante 15 minutos. 2. Aún calientes, pélelas y prénselas. 3. Agregue la crema de ají amarillo, siete cucharadas de aceite, jugo de un limón y sal. Mezcle bien y corte con moldes circulares o rectangulares y reserve. 4. Lave los pejerreyes, sin cabeza ni espinazo. 5. Sazónelos con jugo de limón, sal, pimienta y mostaza. 6. En un bol mezcle la harina, el azúcar, sal, las yemas y la cerveza. 7. Aparte, una la leche y el agua fría y vierta sobre la mezcla anterior. Remueva. 8. Deje reposar durante dos minutos. Agregue las claras batidas. 9. Caliente abundante aceite en una sartén a fuego medio. 10. Sostenga los pejerreyes de la cola, sumérjalos por tandas en la mezcla y fríalos hasta que doren. 11. Escorra y sirva sobre moldes de causa.

- ACOMPAÑE ESTE PLATO CON SALSA CRIOLLA. PARA PREPARARLA, CORTE DOS CEBOLLAS A LA PLUMA, LÁVELAS BIEN Y ADERÉCELAS CON SAL, JUGO DE DOS LIMONES, UNA CUCHARADITA DE VINAGRE, UN AJÍ AMARILLO EN TIRAS, UNA CUCHARADA DE ACEITE Y UNA CUCHARADITA DE CULANTRO PICADO. MEZCLE Y SIRVA DE INMEDIATO.





## ≈ Chita saltada capón ≈

30 minutos / 4 porciones

- 3 dientes de ajo picados • 3/4 tz. aceite • 3 tzs. arroz • 3 tzs. agua
- 600 g filete de chita • 1 cda. kion rallado • 3 cdas. sillau
- 1 pimiento en tiras • 1/2 tz. holantao • 6 hojas de col china en tiras
- 1/2 tz. maicena • sal y pimienta blanca

1. Dore los ajos en tres cucharadas de aceite a fuego medio. 2. Añada el arroz y cocine durante dos minutos. 3. Vierta el agua y sal; suba el fuego y cocine sin tapar hasta que el agua llegue al ras del arroz. 4. Baje el fuego al mínimo, tape y deje cocinar durante 20 minutos. Reserve. 5. Corte los filetes en tiras gruesas y macérelas en una cucharada de aceite, media cucharadita de kion, una cucharada de sillau, sal y pimienta. 6. Caliente dos cucharadas de aceite a fuego alto y saltee el pimiento y el holantao. 7. Agregue la col y el kion restante y saltee durante dos minutos más. Sazone con el resto de sillau y reserve. 8. En otra sartén, caliente el aceite restante a fuego alto. Pase las tiras de pescado por maicena, póngalas en la sartén y saltee. 9. Una vez cocidas, deje escurrir el exceso de grasa, incorpore las verduras chinas, revuelva y sirva sobre el arroz.



- MACERE EL PESCADO AL MENOS DURANTE 15 MINUTOS.
- PUEDE AÑADIR RAMITOS DE BRÓCOLI SANCOCHADOS JUNTO CON LA COL.





## ≈ Croquetas de trucha ≈

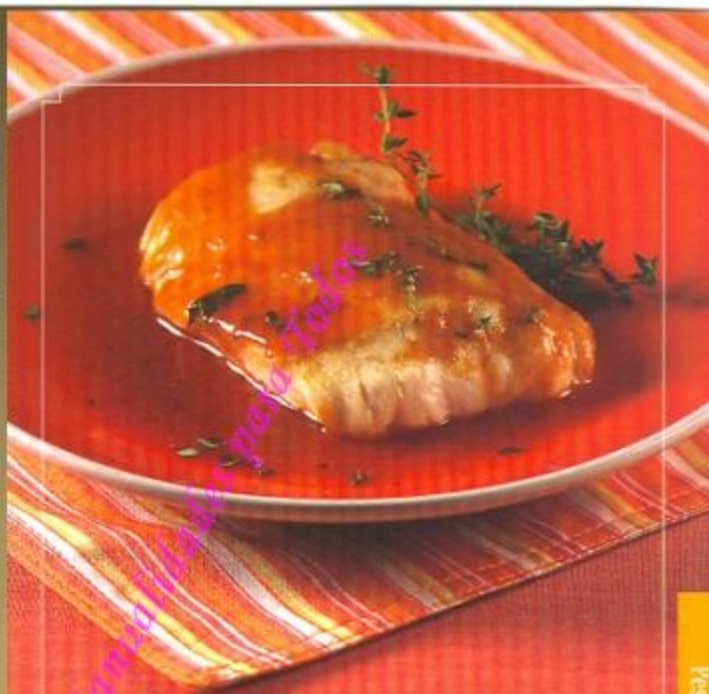
10 minutos / 4 porciones

5 cdas. aceite • 1 cebolla blanca picada • 1/2 pimiento picado  
• 2 ramas de apio picadas • 1/2 kg filete de trucha sin piel ni  
espinas • 1 huevo • 1/2 tz. mayonesa • 1 cda. mostaza  
• 1 cda. jugo de limón • 2 3/4 tzs. pan rallado • 4 tomates en  
rodajas • 200 g queso fresco en tajadas • 2 cdas. albahaca en  
tiras • 3 cdas. aceite de oliva • 1 cda. vinagre blanco  
• sal y pimienta

1. Sancoche los filetes de trucha. Escorra y desmenuce. 2. En una  
cucharada de aceite saíte la cebolla, el pimiento y el apio. Retire  
el exceso de grasa y coloque en un bol. 3. Mezcle este aderezo  
con la trucha, el huevo, la mayonesa, la mostaza, el limón y una  
taza y media de pan. 4. Forme las croquetas con ayuda de las  
manos y páselas por el resto de pan rallado. 5. Caliente el aceite  
restante y fría las croquetas. 6. En tanto, disponga en una fuente  
los tomates, el queso y la albahaca. 7. Prepare una vinagreta con  
el aceite de oliva, el vinagre, sal y pimienta. Rodee sobre la ensalada.

8. Sirva las croquetas con esta ensalada.

• PUEDE REEMPLAZAR LA TRUCHA POR DOS LATAS DE  
TRUCHA EN CONSERVA, DOS LATAS DE ATÚN EN CONSERVA O  
MEDIO KILÓ DE FILA DE Cangrejo.



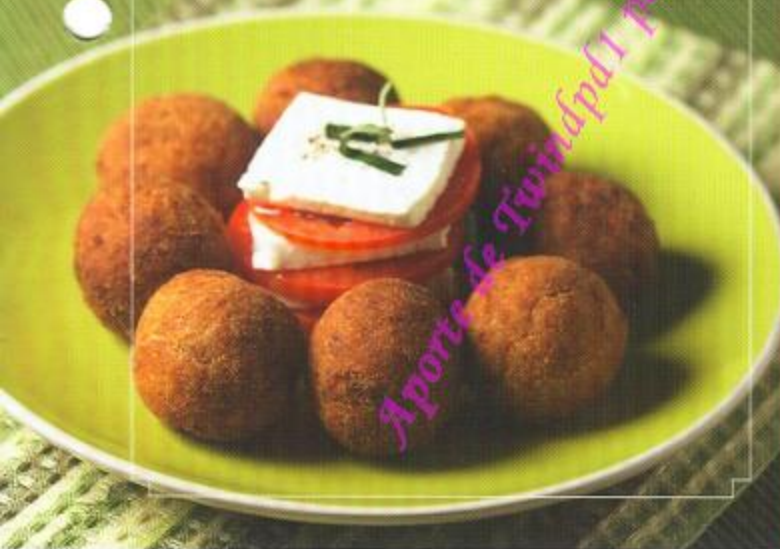
## ≈ Pez viuda ≈ en salsa de mantequilla

20 minutos / 4 porciones

4 filetes de pez viuda de 180 g cada uno • 3 cdas. aceite de  
oliva • 1/2 tz. caldo de pescado • 3/4 tz. mantequilla sin sal  
• 1 1/2 tzs. vino blanco • 1 cda. pasta de tomate  
• 1/2 tz. azúcar rubia • 1/2 tz. vinagre rojo • sal y pimienta

1. Salpimente los filetes de pescado y dórelos en el aceite.  
2. Luego colóquelos en una lata y lleve al horno precalentado a  
200 °C durante diez minutos. Reserve. 3. Haga hervir el caldo.  
4. Agregue un cuarto de taza de mantequilla y sazone. 5. Añada  
el vino y la pasta de tomate y cocine durante cinco minutos a  
fuego medio. 6. Aparte, eche el azúcar en una sartén a fuego  
bajo y deje que tome color dorado. 7. Vierta el vinagre y añada,  
sin dejar de batir manualmente, el resto de mantequilla.  
8. Sirva los filetes de pescado con sus jugos y bañe con la salsa  
de mantequilla.

• PARA PREPARAR EL CALDO DE PESCADO, HAGA HERVIR DURANTE  
MEDIA HORA EL ESPINAZO, LA CABEZA Y LOS RECORTES DE UNO O  
MÁS PESCADOS, UNA HOJA DE LAUREL, UNA CEBOLLA CORTADA EN  
CUATRO, DOS RAMAS DE APIO Y UNA ZANAHORIA EN TROZOS.  
• SI DESEA UN CALDO MÁS CONCENTRADO, DEJE REDUCIR  
DURANTE CINCO MINUTOS MÁS.



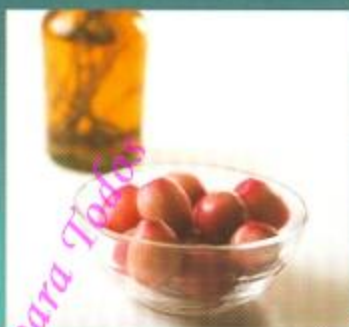


## ≈ Filete de mero al vino tinto ≈

30 minutos / 4 porciones

- 12 cebollitas cóctel • 100 g tocino picado • 10 cdas. mantequilla  
• 3 cdas. aceite • 1 1/2 tzs. vino tinto • 4 filetes de mero  
• 1 cebolla blanca picada • 3 tzs. arroz cocido • 1/4 tz. vino blanco  
• 1/2 tz. queso parmesano rallado • sal y pimienta

1. Dore las cebollitas y el tocino en cuatro cucharadas de mantequilla y una cucharada de aceite. 2. Retire el exceso de grasa y devuelva a la sartén. 3. Añada el vino tinto y cuatro cucharadas más de mantequilla. Deje cocer hasta obtener una salsa. 4. Aparte, en el resto del aceite, fría los filetes sazonados. Reserve. 5. Saltee la cebolla blanca en la mantequilla restante. 6. Agregue el arroz y cocine durante tres minutos. 7. Vierta el vino blanco y esparza el queso parmesano. Rectifique la sazón y cocine durante dos minutos más. 8. Sirva los filetes, rocíe sobre ellos la salsa y acompañe con el arroz arrisotado.



• EL MERO SE PUEDE REEMPLAZAR POR CUALQUIER OTRO PESCADO. LO IMPORTANTE ES QUE SEA FRESCO.





## ≈ Lengüado en salsa de maracuyá ≈

10 minutos / 4 porciones

4 filetes de lenguado • 1 tz. harina sin preparar • 3 cdas. aceite  
• 3 cdas. azúcar • 1/2 tz. jugo de maracuyá • 100 g duraznos al  
jugo en láminas • 2 cdas. mantequilla • 1/4 tz. pisco  
• 1 cda. hierbabuena picada • sal y pimienta

1. Fría el pescado, previamente sazonado y enharinado, en aceite bien caliente. 2. Retire y coloque sobre papel absorbente para eliminar el exceso de grasa. Reserve. 3. Mezcle el azúcar y el jugo de maracuyá en una olla. Lleve a fuego medio y deje reducir durante seis minutos. 4. En tanto, saltee los duraznos en una cucharada de mantequilla, a fuego alto. 5. Agregue el pisco y cocine durante dos minutos, hasta que el alcohol se evapore. 6. Vierta el almíbar de maracuyá sobre los duraznos, baje a fuego medio y añada la mantequilla restante. 7. Remueva y sazone con hierbabuena, sal y pimienta. 8. Acomode los filetes en una fuente y vierta la salsa sobre ellos.

• SI NO DISPONE DE JUGO DE MARACUYÁ, USE LA MISMA CANTIDAD DE JUGO DE NARANJA, TANGELO O MANDARINA; INCLUSO, PUEDE COMBINAR CUALQUIERA DE ESTOS JUGOS CÍTRICOS, EN PARTES IGUALES, CON JUGO DE LIMA.



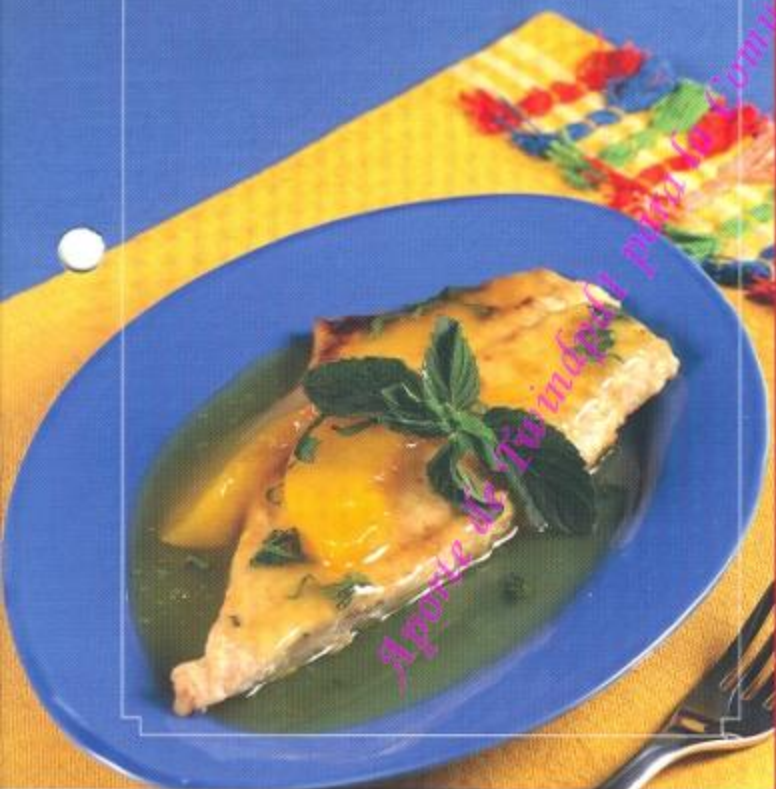
## ≈ Tollo empanizado a la inglesa ≈

20 minutos / 6 porciones

1/2 cebolla picada • 1/2 tz. salsa de tomate • 2 dientes de ajo  
picados • 1/2 tz. cerveza rubia • 1 cda. vinagre rojo  
• 1/2 cda. salsa inglesa • 1/2 cda. mostaza • 2 cdas. jugo de  
limón • 6 filetes de tolo • 2 huevos batidos • 2 tzs. galleta de  
soda molida • 2 1/2 tzs. aceite • 2 camotes en rodajas  
delgadas • sal y pimienta

1. En una olla ponga la cebolla, la salsa de tomate, los ajos, la cerveza, el vinagre y la salsa inglesa. Salpimiente, agregue la mostaza y haga hervir durante tres minutos. 2. Retire, añada el jugo de limón y deje enfriar. 3. Marine los filetes de pescado en esta preparación durante diez minutos. 4. Escorra los filetes, páselos por huevo batido y luego por la galleta. 5. Fríalos en media taza de aceite a fuego medio. 6. Elimine el exceso de grasa con papel absorbente. 7. Caliente el aceite restante en una olla pequeña y fría, por tandas, los camotes. 8. Escorra en papel absorbente y sazone. 9. Sirva los filetes con los chips de camote.

• PUEDE EMPANIZAR EL PESCADO DE LA MANERA TRADICIONAL, CON PAN MOLIDO. SI PREFIERE UN TOQUE ORIENTAL, USE CHUÑO O MAICENA. ADÉMÁS, PUEDE USAR PANHO, UN PRODUCTO QUE SE ENCUENTRA EN LOS SUPERMERCADOS Y CON EL QUE SE LOGRAN EMPANIZADOS MÁS CRISPIENTES.



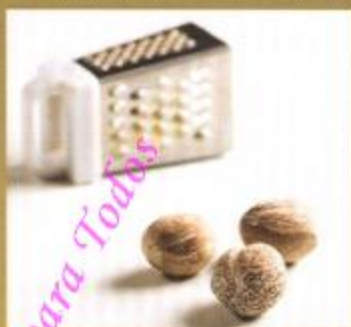


## ≈ Corvina al horno en salsa de setas ≈

30 minutos / 4 porciones

3 dientes de ajo • 3 cdas. aceite • 3 tzs. arroz • 1 pimiento sin piel, picado • 3 tzs. agua • 4 filetes de corvina • 2 cdas. aceite de oliva • 1/4 kg setas • 4 cdas. mantequilla • jugo de 1 limón • 4 cdas. perejil picado • 1/4 tz. vino blanco • 1 tz. crema de leche • sal, pimienta y nuez moscada

1. Dore los ajos en aceite. 2. Incorpore el arroz y el pimiento. Remueva durante dos minutos. 3. Vierta tres tazas de agua y agregue sal. Suba el fuego y cocine hasta que el agua llegue al nivel del arroz. 4. Baje el fuego al mínimo y deje cocinar, tapado, durante 25 minutos. 5. En tanto, precaliente el horno a 180 °C. 6. Salpimiente los filetes y embadúmelos con aceite de oliva. Lleve al horno en un recipiente refractario durante diez minutos. Voltéelos a la mitad de la cocción. 7. Aparte, saltee las setas en la mantequilla. Añada el jugo de limón y la mitad de perejil. Reserve. 8. Haga hervir el vino. Agregue la crema de leche, sazone con nuez moscada, sal y pimienta y deje reducir durante diez minutos. 9. Incorpore las setas, cocine durante dos minutos más y vierta sobre los filetes cocidos. 10. Regrese la preparación al horno, siempre a 180 °C, durante cinco minutos. 11. Esparza el resto de perejil y sirva con arroz al pimiento.



• RECUERDE QUE LA NUEZ MOSCADA TENDRÁ MÁS AROMA Y SABOR SI LA RALLA USTED MISMO. ADQUIERA NUECES ENTERAS, CONSÉRVELAS EN FRASCOS HERMÉTICOS Y RÁLLELAS JUSTO ANTES DE USARLAS. NO LO HAGA DIRECTAMENTE SOBRE LA OLLA, PUES EL VAPOR HARÁ QUE SE ADHIERA EN EL RALLADOR.

• TENGA PRESENTE QUE LAS SETAS SON HONGOS BASTANTE FRÁGILES. SE CONSERVAN EN REFRIGERACIÓN DENTRO DE BOLSAS DE PLÁSTICO O DE PAPEL. ÚSELAS PRONTO Y VERIFIQUE QUE SU TEXTURA SEA FIRME.





## ≈ Corvina al horno en salsa de setas ≈

30 minutos / 4 porciones

3 dientes de ajo • 3 cdas. aceite • 3 ts. arroz • 1 pimiento sin piel, picado • 3 ts. agua • 4 filetes de corvina • 2 cdas. aceite de oliva • 1/4 kg setas • 4 cdas. mantequilla • jugo de 1 limón • 4 cdas. perejil picado • 1/4 tz. vino blanco • 1 tz. crema de leche • sal, pimienta y nuez moscada

1. Dore los ajos en aceite. 2. Incorpore el arroz y el pimiento. Remueva durante dos minutos. 3. Vierta tres tazas de agua y agregue sal. Suba el fuego y cocine hasta que el agua llegue al nivel del arroz. 4. Baje el fuego al mínimo y deje cocinar, tapado, durante 25 minutos. 5. En tanto, precaliente el horno a 180 °C. 6. Salpimiente los filetes y embadúmelos con aceite de oliva. Lleve al horno en un recipiente refractario durante diez minutos. Voltéelos a la mitad de la cocción. 7. Aparte, saltee las setas en la mantequilla. Añada el jugo de limón y la mitad de perejil. Reserve. 8. Haga hervir el vino. Agregue la crema de leche, sazone con nuez moscada, sal y pimienta y deje reducir durante diez minutos. 9. Incorpore las setas, cocine durante dos minutos más y vierta sobre los filetes cocidos. 10. Regrese la preparación al horno, siempre a 180 °C, durante cinco minutos. 11. Esparza el resto de perejil y sirva con arroz al pimiento.



• RECUERDE QUE LA NUEZ MOSCADA TENDRÁ MÁS AROMA Y SABOR SI LA RALLA USTED MISMO. ADQUIERA NUECES ENTERAS, CONSÉRVELAS EN FRASCOS HERMÉTICOS Y RÁLLELAS JUSTO ANTES DE USARLAS. NO LO HAGA DIRECTAMENTE SOBRE LA OLLA, PUES EL VAPOR HARÁ QUE SE ADHIERA EN EL RALLADOR.

• TENGA PRESENTE QUE LAS SETAS SON HONGOS BASTANTE FRÁGILES. SE CONSERVAN EN REFRIGERACIÓN DENTRO DE BOLSAS DE PLÁSTICO O DE PAPEL. ÚSELAS PRONTO Y VERIFIQUE QUE SU TEXTURA SEA FIRME.





## ≈ Ensalada de trucha ahumada ≈

10 minutos / 4 porciones

- 20 hojas de lechugas variadas • 4 cdas. aceitunas verdes picadas
- 2 paltas en cubos • 200 g trucha ahumada en tajadas
- 1 tz. yogur natural • 2 cdas. aceite de oliva
- 1 cda. mostaza • jugo de 1/2 limón • 2 cdas. eneldo fresco picado • sal y pimienta

1. Coloque en una fuente las hojas de lechuga, previamente lavadas, escurridas y secas. 2. Sobre ellas, disponga las aceitunas, la palta y las tajadas de trucha. 3. Aparte, prepare la vinagreta mezclando el yogur, el aceite, la mostaza, el jugo de limón y el eneldo. 4. Sazone con sal y pimienta y vierta sobre la ensalada. 5. Sirva inmediatamente.

• PUEDE REEMPLAZAR LA TRUCHA POR SALMÓN AHUMADO. LOS LANGOSTINOS O CAMARONES SANCOCHADOS SE ADAPTAN TAMBIÉN A ESTA RECETA.



## ≈ Congrio a la cerveza ≈

20 minutos / 4 porciones

- 2 cdas. aceite de oliva • 1 cebolla blanca picada
- 2 dientes de ajo picados • 1 cda. harina sin preparar
- 1 cda. páprika • 1 tz. cerveza rubia • 4 filetes de congrio
- 20 conchas de abanico • 4 cdas. mantequilla • 1/2 tz. crema de leche • 3 ts. espinaca en tiras • 1 kg papas amarillas sancochadas • 2 cdas. perejil picado • sal y pimienta

1. Caliente el aceite y dore la cebolla y los ajos. 2. Añada la harina y la páprika, revuelva durante un minuto y vierta la cerveza. 3. Reduzca la preparación hasta que tome punto de salsa. 4. Sazone los filetes, incorpórelos a la salsa y deje cocinar durante cuatro minutos por lado. 5. Aparte, derrita una cucharada de mantequilla y saltee, a fuego alto, las conchas de abanico durante un minuto. 6. Eche las conchas salteadas a la salsa con pescado. Remueva y reserve. 7. Derrita el resto de la mantequilla y mezcle con la crema de leche. Sazone y después de un hervor, baje el fuego. 8. Agregue las espinacas y deje cocinar durante un minuto. 9. Añada las papas prensadas (aún calientes) y mezcle, con una cuchara de palo, hasta obtener la textura deseada. 10. Sirva las tajadas de pescado en el centro del plato y las conchas alrededor. Esparza el perejil y acompañe con puré de papas con espinaca.

• PUEDE ACOMPAÑAR LA SALSA CON LOS MARISCOS DE SU PREFERENCIA; SOLO DEBE TENER EN CUENTA LOS TIEMPOS DE COCCIÓN. POR EJEMPLO, PUEDE REEMPLAZAR LAS CONCHAS DE ABANICO POR SEIS CALAMARES CORTADOS EN AROS. EL TIEMPO DE COCCIÓN ES EL MISMO.





## ≈ Cabrilla a la crema agria y perejil ≈

30 minutos / 6 porciones

- 2 ts. agua • 1/2 cebolla en cuartos • 1 rama de apio
- 6 filetes de cabrilla • 1 limón • 3 cdas. perejil picado
- 1 tz. yogur natural • 1 cda. mostaza • 1 cda. aceite de oliva
- 1 cda. mantequilla • 1 tz. zanahorias baby • 2 ts. vainitas baby
- 1 tz. choclo sancochado desgranado • sal y pimienta

1. Haga hervir el agua con la cebolla y el apio. 2. Introduzca los filetes de pescado y cocine durante seis minutos. 3. Retire los filetes de la olla, escúrralos y reserve. 4. Pele el limón, elimine las fibras y las pepas, corte la pulpa en trozos y licúe junto con dos cucharadas de perejil. Cuele y reserve. 5. En una olla, mezcle el yogur con la mostaza y cocine a fuego bajo evitando que hierva. 6. Añada el licuado de limón y perejil y sazone con sal y pimienta. Remueva y reserve caliente. 7. En el aceite y la mantequilla saltee las zanahorias durante un minuto. Agregue las vainitas y, después de dos minutos, el choclo. 8. Sazone con sal y pimienta, revuelva y retire del fuego. 9. Coloque los filetes de cabrilla en una fuente y cubra con la salsa caliente. 10. Esparza el resto de perejil y acompañe con las verduras salteadas.



- PUEDE EMPANIZAR Y DORAR EL PESCADO Y ACOMPAÑARLO CON LA MISMA SALSA.
- EN LUGAR DE ZANAHORIAS BABY PUEDE USAR TIRAS FINAS DE ZANAHORIA CRUDA O CUBOS DE ZANAHORIA SANCOCHADA.
- PARA REALZAR EL SABOR DE LAS VERDURAS SALTEADAS, DURANTE SU COCCIÓN AÑADA UNA PIZCA DE COMINO Y MEDIA CUCHARADITA DE AJÓ MOLIDO.





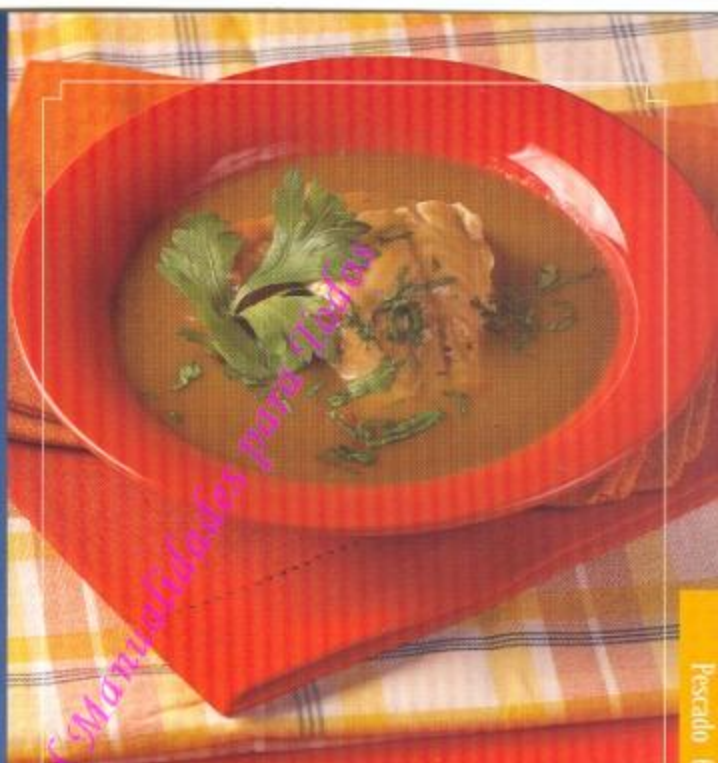
## ≈ Tollo saltado a la minuta ≈

10 minutos / 6 porciones

- 1 kg filete de tollo en cubos • 1 tz. harina sin preparar
- 1/2 tz. aceite • 2 cebollas a la pluma • 2 dientes de ajo picados • 4 tomates sin pepas, en cuartos
- 1 cda. vinagre rojo • 2 ajíes amarillos en tiras
- 1/4 tz. sillau • 2 cdas. culantro picado • 4 tzs. arroz cocido
- sal, pimienta y comino

1. Sazone los cubos de pescado y páselos por harina. Sacuda cada uno para quitar el exceso de harina. 2. Caliente el aceite y fría el pescado hasta que esté dorado. 3. Escurre y reserve. 4. Separe una cucharada del aceite en el que cocinó el pescado, deseche el resto, y en el aceite que reservó saltee a fuego alto la cebolla y el ajo. 5. Sazone con pimienta y comino, añada el tomate y saltee nuevamente. 6. Vierta el vinagre, deje cocinar hasta que se evapore, o incorpore el pescado. Remueva. 7. Agregue el ají amarillo y, sin dejar de saltear, vierta el sillau. 8. Deje cocinar durante un minuto más. Rectifique la sazón, esparza el culantro y sirva de inmediato con arroz.

• USUALMENTE, ESTE PLATO SE SIRVE CON PAPAS FRITAS, PERO TAMBIÉN PUEDE HACERLO CON PAPAS DORADAS, SANCOCHÉ SEIS PAPAS CON ANTICIPACIÓN, PÉLELAS, CÓRTELAS EN RODAJAS Y DÓRELAS EN UN TERCIO DE TAZA DE ACEITE.



## ≈ Chupín de tramboyo con hongos ≈

20 minutos / 4 porciones

- 2 cabezas de tramboyo con sus espinazos • 2 dientes de ajo
- 1 poro en trozos • 1 rama de apio • 3 cdas. hongos secos
- 1 tz. vino blanco • 1 cda. aceite • 1 cda. ajo molido
- 1 cebolla picada • 2 cdas. ají amarillo molido
- 2 tomates picados sin piel ni pepas • 2 papas sancochadas en rodajas • 8 filetes de tramboyo • 2 cdas. perejil picado
- sal y pimienta

1. En un litro de agua sancoche las cabezas y espinazos del pescado junto con los dientes de ajo, el poro y el apio, durante 15 minutos. 2. Sazone, cuele y reserve. 3. En tanto, coloque en una olla los hongos y el vino. Lleve al fuego y deje hervir durante cinco minutos. 4. Deje enfriar, licúe y reserve. 5. Prepare un aderezo con el aceite, el ajo molido, la cebolla, el ají amarillo y luego los tomates. 6. Sazone, mezcle con los hongos licuados y deje cocinar durante un minuto. 7. Disponga las papas y los filetes en una olla y vierta el aderezo y el caldo. 8. Tape, y cuando rompa el hervor, retire del fuego. 9. Esparza perejil y sirva inmediatamente en plato hondo.

• PUEDE PREPARAR UN CALDO MÁS CONSISTENTE SI AGREGA DOS CANGREJOS, MEDIA DOCEÑA DE CHOROS O MEDIO KILO DE PALABRITAS.



## ≈ Chaufa de pescado cantón ≈

30 minutos / 6 porciones

4 huevos • 1/2 tz. aceite • 600 g filete de pescado en tiras  
• 2 cdas. ajo molido • 1 tz. chuño o maicena • 2 cdas. aceite de  
ajonjolí • 1 pimiento picado • 1 cda. kion rallado • 6 tzs. arroz  
cocido • 1 tz. cebolla china picada • 5 cdas. sillau • sal

1. Bata ligeramente los huevos y fría en media cucharada de aceite. Debe obtener una tortilla delgada. 2. Corte la tortilla en tiras y reserve. 3. Sazone el pescado con ajo y sal. Pase los filetes por el chuño y fríalos en el aceite restante. 4. Coloque las tiras de pescado fritas en papel absorbente, para eliminar el exceso de grasa, y reserve. 5. Caliente el aceite de ajonjolí en una sartén amplia o en un wok. Saltee el pimiento, el kion, el arroz, la cebolla china y al final agregue el sillau. 6. Revuelva bien y agregue las tiras de pescado y de tortilla. 7. Mezcle bien y saltee durante tres minutos más. 8. Sirva inmediatamente.



- PREPARE EL ARROZ CON Poca sal, pues, al AGREGAR EL SILLAU, ESTE APORTARÁ EL PUNTO DE SABOR.
- PUEDE ENRIQUECER LA PREPARACIÓN CON 200 GRAMOS DE COLAS DE LANGOSTINO O CAMARÓN, PREVIAMENTE SALTEADAS A FUEGO ALTO EN ACEITE DE AJONJOLÍ Y MEDIA TAZA DE CHAMPIÑONES EN LÁMINAS. AGREGUE ESTOS INGREDIENTES DESPUÉS DE LA CEBOLLA CHINA.
- AL AÑADIR EL KION, AGREGUE UN CUARTO DE CUCHARADITA DE CANELA CHINA. OBTENDRÁ UN TOQUE DE SABOR ORIENTAL.





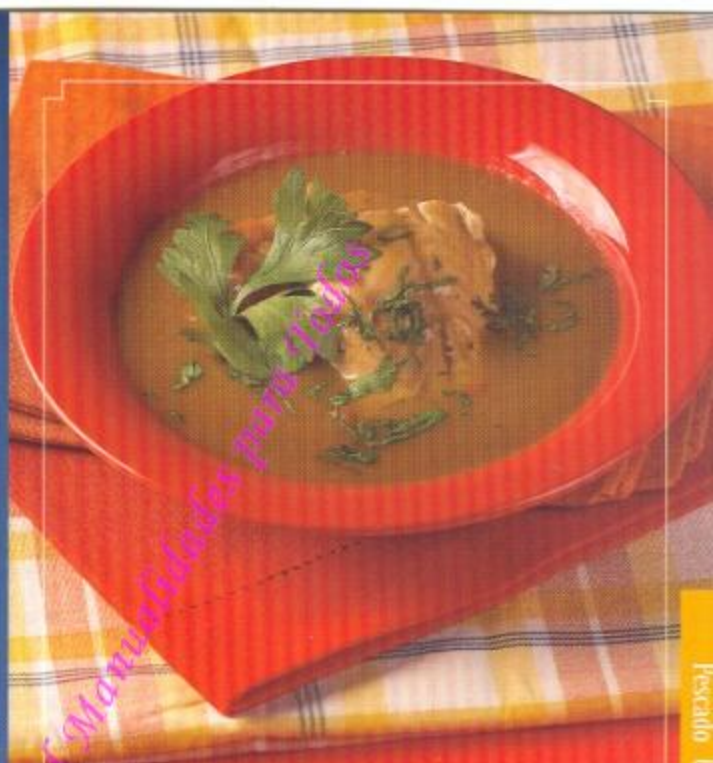
## ≈ Tollo saltado a la minuta ≈

10 minutos / 6 porciones

- 1 kg filete de tollo en cubos • 1 tz. harina sin preparar
- 1/2 tz. aceite • 2 cebollas a la pluma • 2 dientes de ajo picados • 4 tomates sin pepas, en cuartos
- 1 cda. vinagre rojo • 2 ajos amarillos en tiras
- 1/4 tz. sillau • 2 cda. culantro picado • 4 tzs. arroz cocido
- sal, pimienta y comino

1. Sazone los cubos de pescado y páselos por harina. Sacuda cada uno para quitar el exceso de harina. 2. Caliente el aceite y fría el pescado hasta que esté dorado. 3. Escurre y reserve. 4. Separe una cucharada del aceite en el que cocinó el pescado, deseche el resto, y en el aceite que reservó saltee a fuego alto la cebolla y el ajo. 5. Sazone con pimienta y comino, añada el tomate y saltee nuevamente. 6. Vierta el vinagre, deje cocinar hasta que se evapore, e incorpore el pescado. Remueva. 7. Agregue el ají amarillo y, sin dejar de saltear, vierta el sillau. 8. Deje cocinar durante un minuto más. Rectifique la sazón, esparza el culantro y sirva de inmediato con arroz.

• USUALMENTE, ESTE PLATO SE SIRVE CON PAPAS FRITAS, PERO TAMBIÉN PUEDE HACERLO CON PAPAS DORADAS, SANCOCHE SEIS PAPAS CON ANTICIPACIÓN, PELADAS, CORTELAS EN RODAJAS Y DÓRSELAS EN UN TERCIO DE TAZA DE ACEITE.



## ≈ Chupín de tramboyo con hongos ≈

20 minutos / 4 porciones

- 2 cabezas de tramboyo con sus espinazos • 2 dientes de ajo
- 1 poro en trozos • 1 rama de apio • 3 cda. hongos secos
- 1 tz. vino blanco • 1 cda. aceite • 1 cda. ajo molido
- 1 cebolla picada • 2 cda. ají amarillo molido
- 2 tomates picados sin piel ni pepas • 2 papas sancochadas en rodajas • 8 filetes de tramboyo • 2 cda. perejil picado
- sal y pimienta

1. En un litro de agua sancoche las cabezas y espinazos del pescado junto con los dientes de ajo, el poro y el apio, durante 15 minutos. 2. Sazone, cuele y reserve. 3. En tanto, coloque en una olla los hongos y el vino. Lleve al fuego y deje hervir durante cinco minutos. 4. Deje enfriar, licúe y reserve. 5. Prepare un aderezo con el aceite, el ajo molido, la cebolla, el ají amarillo y luego los tomates. 6. Sazone, mezcle con los hongos licuados y deje cocinar durante un minuto. 7. Disponga las papas y los filetes en una olla y vierta el aderezo y el caldo. 8. Tape, y cuando rompa el hervor, retire del fuego. 9. Esparza perejil y sirva inmediatamente en plato hondo.

• PUEDE PREPARAR UN CALDO MÁS CONSISTENTE SI AGREGA DOS CANGREJOS, MEDIA DOCENA DE CHOROS O MEDIO KILO DE PALABRITAS.



## ≈ Torrejas de pescado ≈

10 minutos / 4 porciones

100 g fideos cabello de ángel cocidos • 2 cdas. perejil picado  
• 1 cda. ají limo, sin pepas ni venas, picado • 3 cdas. queso  
parmesano rallado • 2 cdas. harina sin preparar • 600 g filete  
de pescado cocido • 2 huevos • 3 cdas. aceite • sal y pimienta

1. Mezcle en un bol los fideos, el perejil, el ají, el queso y la harina.
2. Pique finamente el pescado y junte con la mezcla anterior.
3. Bata ligeramente los huevos e incorpore a la preparación. Mezcle hasta unificar la masa.
4. Forme 12 torrijas y frías en el aceite hasta que doren.

- SI DISPONE DE TIEMPO, ANTES DE FREIR LAS TORRIJAS, DÉJEAS REPOSAR EN EL REFRIGERADOR DURANTE 30 MINUTOS. ESTARÁN MÁS FIRMES.
- COCINE LOS FILETES DE PESCADO EN UNAS CUCHARADAS DE CALDO O AGUA DURANTE TRES O CUATRO MINUTOS.



• PARA QUE LOS ANTICUCHOS SE IMPREGNEN DE TODOS LOS SABORES DE MACERACIÓN, PREPÁRELOS CON ANTICIPACIÓN Y DÉJELOS REPOSAR DURANTE MEDIA HORA.



## ≈ Anticuchos marinos ≈ en salsa de naranja

20 minutos / 4 porciones

800 g filete de tollo en cubos • 2 cdas. ajo molido  
• 1 cda. crema de ají amarillo • 1/2 cda. curry • 1/2 cda.  
comino • 3 cdas. aceite de oliva • 1 cda. vinagre blanco  
• 2 cdas. miel de abeja • 2 tzs. jugo de naranja  
• 1 cda. maicena • 3 cdas. mantequilla  
• sal, pimienta y kion en polvo o rallado

1. Mezcle en un bol el pescado con el ajo, la crema de ají, el curry, el comino, el aceite y el vinagre.
2. Deje macerar durante unos minutos y luego inserte los cubos de pescado en 16 palitos de anticucho, previamente remojados en agua.
3. Cocine los anticuchos a la parrilla o a la plancha durante cinco minutos. Voltee y deje cocinar durante dos minutos más. Reserve.
4. En una olla, caliente la miel con una pizca de kion. Agregue el jugo de naranja caliente y deje reducir durante diez minutos.
5. Disuelva la maicena en un poco de agua fría, vierta a la reducción y deje cocinar hasta que tome punto.
6. Sazone con sal y pimienta e incorpore la mantequilla. Revuelva, retire del fuego y sirva caliente sobre los anticuchos.



## ≈ Escabeche de pescado ≈

30 minutos / 4 porciones

4 filetes de pescado • 1/2 tz. harina sin preparar  
• 1/2 tz. más 1 cda. aceite • 2 cebollas a la pluma • 1/2 tz. vinagre rojo  
• 2 dientes de ajo molidos • 1 cda. ají panca molido • 3 cda. crema de  
ají amarillo • 1 cda. orégano • 2 ajíes amarillos en tiras • 4 hojas de  
lechuga • 100 g queso fresco en cubos • 2 camotes cocidos, en rodajas  
• 4 aceitunas negras • 2 huevos cocidos, en cuartos • 1 chodo  
cocido, en rodajas • sal, pimienta y comino

1. Corte los filetes por la mitad, sazónelos con sal, pimienta y comino y luego páselos por harina. 2. Fríalos en media taza de aceite caliente. Reserve. 3. Caliente agua en una olla, eche las cebollas y, cuando rompa el hervor, retírelas, escúrralas y póngalas en un bol con el vinagre. 4. Prepare un aderezo con el aceite restante, ajos, comino, ají panca, ají amarillo molido y orégano. 5. Incorpore en el aderezo las cebollas con el vinagre y el ají en tiras. Deje cocinar durante un minuto, rectifique la sazón y retire del fuego. 6. Acomode el pescado frito en una fuente y cubra con la salsa. 7. Decore con lechuga, queso, camote, aceitunas, huevo y chodo.



- SIRVA EL ESCABECHE A TEMPERATURA AMBIENTE O FRÍO.
- HAY UN REFRAN QUE DICE: "ESCABECHE DEL DÍA ANTERIOR, SABE MUCHO MEJOR". GUARDELO EN UN RECIPIENTE CON TAPA, LLÉVELO AL REFRIGERADOR Y DEGÚSTALO AL DÍA SIGUIENTE.



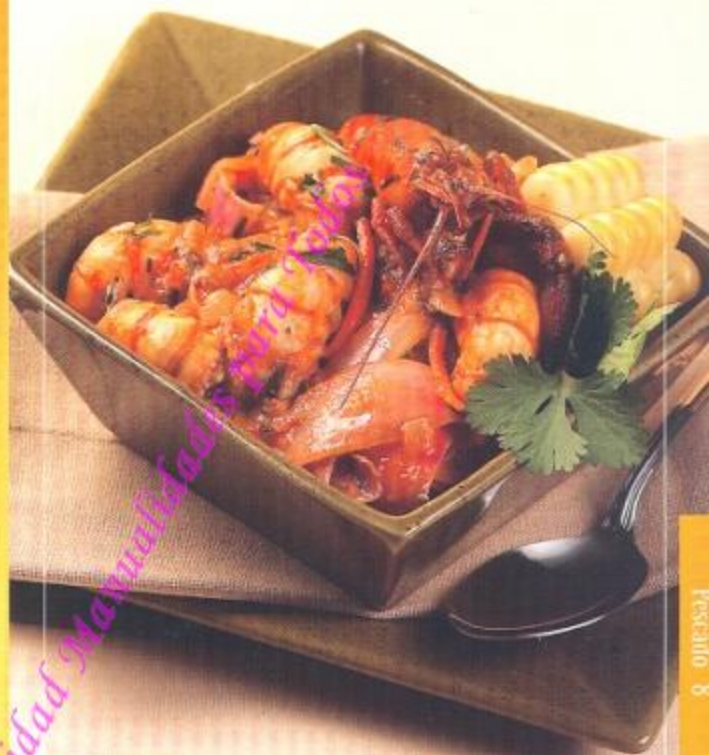
## ≈ Pescado frito en panko y salsa de palta

10 minutos / 4 porciones

1 palta punta • 1 tz. mayonesa • 1/2 ají amarillo sin pepas ni venas • 4 cdas. queso crema • 1 cda. aceite de oliva • 1 limón • 3 cdas. hojas de culantro • 4 filetes de perico de 200 g. cada uno • 2 tzs. harina sin preparar • 4 huevos batidos • 3 tzs. panko • 1 litro de aceite • sal y pimienta

1. Licúe la palta, la mayonesa, el ají, el queso, el aceite de oliva, el jugo de limón y las hojas de culantro. 2. Sazone, vierta en un bol y reserve. 3. Corte los filetes de pescado en trozos rectangulares y sazone con sal y pimienta. 4. En recipientes separados coloque la harina, los huevos batidos y el panko. 5. Pase cada trozo de pescado por harina, huevos batidos y panko, hasta cubrir por completo. 6. Caliente abundante aceite en una olla y fría los trozos de pescado. 7. Acompañe con la salsa de palta.

- EN LUGAR DE PERICO PUEDE USAR TAMBIÉN TOLLO, COJINOVA, CORVINA O LENGUADO.
- EL OBJETIVO DEL BATIDO DE HUEVOS ES UNIR LAS YEMAS Y LAS CLARAS. BATA LIGERAMENTE.
- PUEDE CAMBIAR EL PANKO POR PAN RALLADO, EN LA MISMA PROPORCIÓN.
- SI DESEA, ACOMPAÑE CON PAPAS DORADAS.



## ≈ Cebiche caliente de camarones

20 minutos / 4 porciones

2 cdas. aceite • 2 cdas. ajo molido • 1/2 tz. cebolla picada • 1 cda. orégano • 1/2 cda. ají panca en polvo • 1 kg colas de camarón • 2 cebollas a la pluma • 2 cdas. ají amarillo molido • 2 cdas. ají limo picado • jugo de 8 limones • 1 cda. hojas de culantro picadas • 2 choclós cocidos • sal y pimienta

1. Caliente el aceite a fuego medio y prepare un aderezo con el ajo y la cebolla picada. 2. Agregue el orégano y el ají panca y cocine durante dos minutos. 3. Suba el fuego, incorpore las colas de camarón, sazone y saltee hasta que cambien de color (menos de un minuto). 4. Añada la cebolla a la pluma, el ají amarillo, el ají limo y el jugo de limón. 5. Baje el fuego, tape y deje cocinar durante diez minutos. 6. Rectifique la sazón, esparza el culantro picado y sirva de inmediato con rodajas de chocló.

- SI DESEA UN PICOR MÁS INTENSO, AGREGUE MAYOR CANTIDAD DE AJÍ LIMÓ.
- TAMBIÉN PUEDE ACOMPAÑAR ESTE PLATO CON YUCA SANCOCHADA.





## ≈ Arroz con mariscos al achiote ≈

30 minutos / 4 porciones

3 cdas. aceite de oliva • 4 calamares en aros • 8 conchas de abanico  
• 8 langostinos • 12 colas de camarón • 150 g pulpo cocido, en  
láminas • 1 cebolla picada • 4 dientes de ajo picados • 2 cdas. crema  
de aji panca • 3 cdas. aceite de achiote • 2 ajíes amarillos en tiras  
• 1 tomate picado sin piel ni pepas • 1/2 tz. choclo desgranado,  
cocido • 1/2 tz. alverjas cocidas • 5 tzs. arroz cocido • 1/2 tz. vino  
blanco • 1 tz. caldo de choros • 4 cdas. culantro picado  
• sal, pimienta y comino

1. En una sartén caliente, a fuego alto, eche dos cucharadas de aceite de oliva y saltee los mariscos (calamares, conchas de abanico, langostinos, camarones y pulpo). Sazone y retire del fuego. 2. En la misma sartén vierta el resto de aceite de oliva, añada la cebolla y los ajos, y dore. 3. Incorpore la crema de aji panca, cocine durante tres minutos y sazone con sal, pimienta y una pizca de comino. 4. Añada el aceite de achiote, los ajíes amarillos, el tomate, el choclo, las alverjas y el arroz. Revuelva. 5. Después de tres minutos agregue el vino y deje reducir, a fuego medio, durante cinco minutos más. 6. Vierta el caldo de choros y, sin dejar de remover, deje que se consuma por completo. 7. Esparza el culantro y remueva. 8. Incorpore los mariscos, mezcle y sirva caliente.



• PUEDE INCORPORAR EN EL ADEREZO UNO  
PIMIENTO ASADO Y PICADO.

• PARA PREPARAR EL ACEITE DE ACHIOTE,  
VIERTA UNA TAZA Y CUARTO DE ACEITE  
VEGETAL O DE OLIVA EN UNA OLLA PEQUEÑA.  
AGREGUE TRES CUCHARADAS DE SEMILLAS DE  
ACHIOTE Y LLEVE A FUEGO BAJO HASTA QUE EL  
ACEITE SE CALIENTE, EVITANDO QUE HERVA.  
DEJE ENFRIAR, CUELE Y RESERVE.





## ≈ Ensalada de atún y manzana ≈

10 minutos / 4 porciones

1 cebolla picada • 2 manzanas ralladas (gruesas) • 4 huevos cocidos • 2 latas de sólido de atún • 2 cdas. perejil picado • 1 tz. mayonesa • 4 hojas de lechuga • 8 rebanadas de pan tostado • sal y pimienta

1. En un bol mezcle la cebolla, las manzanas y dos huevos picados.
2. Escurra el líquido del atún e incorpore a la mezcla anterior.
3. Añada el perejil, sazone y agregue la mayonesa. Mezcle.
4. Ralle los huevos restantes y esparza sobre la ensalada.
5. Sirva cada porción sobre una hoja de lechuga.
6. Acompañe con rebanadas de pan tostado.

- RALLE LA MANZANA POR LOS ORIFICIOS MÁS GRANDES DEL RALLADOR.
- SI DESEA, AÑADA UNA CUCHARADITA DE JUGO DE LIMÓN DESPUÉS DE LA MAYONESA.
- TAMBIÉN PUEDE ACOMPAÑAR CON GALLETAS DE SODA.



## ≈ Corvina pizzaiola ≈

20 minutos / 4 porciones

1 cebolla grande en aros • 3 1/2 cdas. aceite de oliva • 4 filetes de corvina • 2 tomates sin piel ni pepas, en rodajas • 400 g queso mozzarella rallado • 2 cdas. orégano • 2 tzs. hojas de arúgula • 2 tzs. hojas de lechugas variadas • 1 cda. vinagre balsámico • sal y pimienta

1. Precaliente el horno a 180 °C.
2. Acomode los aros de cebolla en una lata para horno y vierta sobre ellos media cucharada de aceite.
3. Sazone los filetes con dos cucharadas de aceite, sal y pimienta. Dispóngalos sobre la cebolla.
4. Encima, coloque las rodajas de tomate y esparza el queso mozzarella y el orégano restregado.
5. Lleve al horno y cocine durante ocho minutos, hasta que el pescado esté a punto.
6. Mezcle la arúgula con las lechugas y aliñe con el aceite restante, el vinagre, sal y pimienta.
7. Sirva los filetes gratinados sobre una base de arúgula y lechuga.

• TAMBIÉN PUEDE SERVIR ESTE PLATO ACOMPAÑADO DE POLENTA CON ALBAHACA O CON PASTA DE TOMATE.



## ≈ Reineta en crema de queso ≈ y almendras

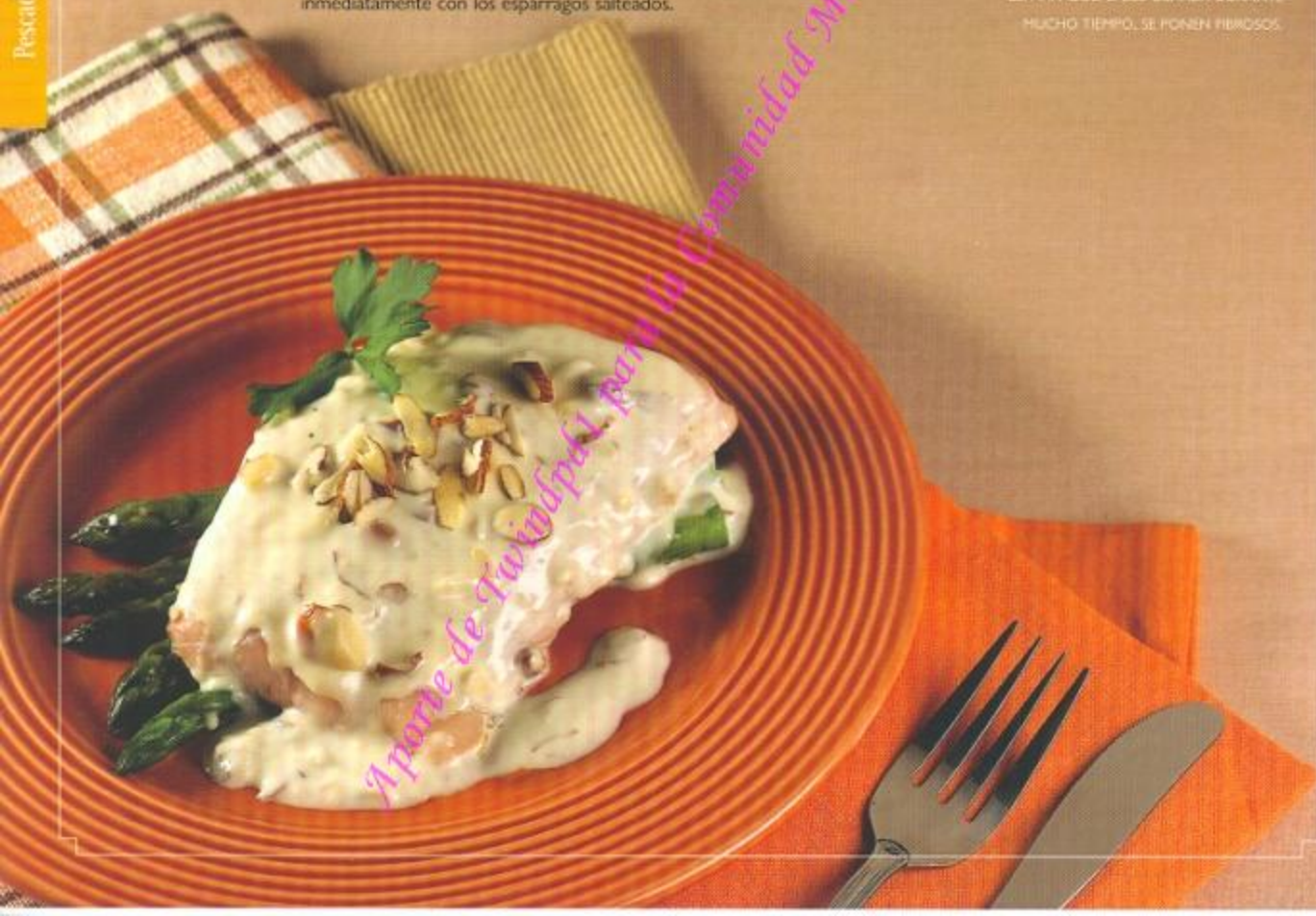
30 minutos / 8 porciones

8 filetes de reineta • 2 tzs. crema de leche • 1 tz. queso parmesano  
rallado • 1 tz. queso gouda rallado • 2 dientes de ajo picados  
• 1 tz. almendras tostadas, picadas • 2 cdas. aceite de oliva  
• 2 atados de espárragos • sal y pimienta blanca

1. Precaliente el horno a 180 °C. Sazone el pescado y reserve. 2. Mezcle la crema de leche con media taza de cada queso. 3. Combine los ajos y las almendras con el resto de queso (parmesano y gouda). 4. Ponga el pescado en un recipiente refractario, vierta la mezcla de quesos y almendras; luego, la mezcla de quesos y crema. 5. Tape con papel aluminio y lleve al horno durante diez minutos. 6. Retire el papel aluminio y deje hornear durante 5 minutos más. 7. Caliente el aceite a fuego medio y saltee los espárragos. 8. Retire la preparación del horno y sirva inmediatamente con los espárragos salteados.



- PARA PREPARAR LOS ESPÁRRAGOS, CORTE DOS CENTÍMETROS DE LA BASE Y PELE LOS FILAMENTOS MÁS GRUESOS. SALTÉELLOS DURANTE POCOS MINUTOS PARA QUE NO PIERDAN SU FIRMEZA. SI DESEA, PUEDE AÑADIR FINAS HIERBAS DURANTE LA COCCIÓN.
- RECUERDE CONSUMIR PRONTO LOS ESPÁRRAGOS. SI LOS GUARDA DURANTE MUCHO TIEMPO, SE PONEN FIBROSOS.





## ≈ Pescado al vino blanco ≈ y papas trituradas

10 minutos / 4 porciones

- 1/2 tz. vino blanco • 1/2 cda. mostaza dijon
- 1/2 tz. crema de leche • 4 filetes de pescado • 1 cda. ajo en polvo
- 6 papas amarillas cocidas • 1/3 tz. leche caliente
- 2 cda. mantequilla • 3 cda. queso parmesano rallado
- sal y pimienta

1. En un recipiente refractario vierta el vino y la mostaza. 2. Lleve al horno microondas, a máxima potencia, durante tres minutos. 3. Transcurrido este tiempo, añada la crema de leche y acomode el pescado, previamente sazonado con el ajo, sal y pimienta. 4. Lleve nuevamente al horno microondas, a máxima potencia, entre seis y ocho minutos. Retire y reserve. 5. Deshaga las papas, aún calientes, con un tenedor. Mezcle con la leche, la mantequilla, el queso, sal y pimienta, y lleve al horno, a máxima potencia, durante dos minutos. 6. Sirva el pescado en su salsa sobre el puré de papas.

• NO OLVIDE QUE PARA SANCOCHAR LAS PAPAS EN EL HORNO MICROONDAS DEBE LAVARLAS, PINCHARLAS CON UN TENEDOR Y COLOCARLAS EN UNA BOLSA ESPECIAL PARA MICROONDAS. EL TIEMPO DE COCCIÓN OSCILA ENTRE LOS CUATRO Y LOS SEIS MINUTOS.

RECETA PARA MICROONDAS



RECETA PARA MICROONDAS

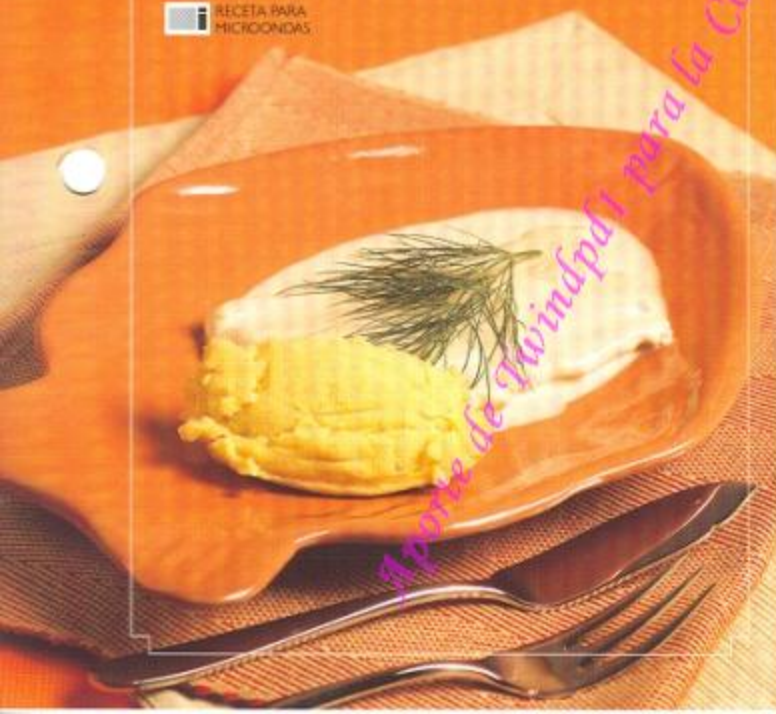
## ≈ Papas rellenas ≈ de trucha ahumada

20 minutos / 4 porciones

- 4 papas canchán • 100 g trucha ahumada • 350 g queso fresco desmenuzado • 2 yemas • 1 cda. alcaparras picadas
- 1 cda. eneldo picado • 4 rodajas de limón • sal y pimienta

1. Sancoche las papas, con cáscara, en el horno microondas (entre ocho y diez minutos). 2. Reserve dos láminas de trucha, para decorar, y corte el resto en cubos. 3. Mezcle el queso con las yemas y las alcaparras. Sazone. 4. Corte un extremo de cada papa y, con ayuda de una cuchara, retire la pulpa sin romper la cáscara y únala a la mezcla anterior. 5. Rellene las papas ahuecadas con los cubos de trucha. Esparza el eneldo y termine de rellenar con la mezcla de queso. 6. Coloque las papas en un recipiente refractario y lleve al horno microondas, a máxima potencia, durante dos minutos. 7. Sirva y decore con las rodajas de limón y las láminas de trucha que reservó.

• SI DESHA PREMIAR PESCADO EN HORNO MICROONDAS, UNTELLO CON ACEITE DE OLIVA Y DEJÉ MARINAR DURANTE MEDIA HORA, LUEGO, SAZONE Y LLEVE AL HORNO.





## ≈ Budín de corvina ≈

30 minutos / 2 porciones

- 1/2 kg filetes de corvina • 1 cebolla picada • 2 tomates picados  
• 2 dientes de ajo picados • 2 huevos batidos • 1 cda. azúcar  
• 1 cda. ralladura de limón • 2 cdas. aceite de oliva • 1 limón en rodajas • 4 zanahorias en tiras • jugo de 1/2 limón  
• 2 cdas. hojas de culantro • sal y pimienta

1. Pique los filetes de corvina y reserve. 2. En un bol coloque la cebolla, los tomates y los ajos. Agregue los filetes picados, los huevos batidos y mezcle bien. 3. Condimente con sal, pimienta, azúcar y la ralladura de limón. 4. Ponga la mezcla en un recipiente refractario, previamente engrasado con una cucharada de aceite. Acomode encima las rodajas de limón, tape y lleve al horno, a media potencia, entre 13 y 15 minutos. 5. Retire y deje enfriar. 6. En tanto, coloque en un bol las zanahorias y aderece con sal, pimienta, el jugo de limón y el aceite restante. Añada las hojas de culantro y mezcle. 7. Sirva el budín de corvina y acompañe con las zanahorias.

RECETA PARA  
MICROONDAS



- EL ATÚN EN CONSERVA ES UN BUEN SUSTITUTO DE LOS FILETES DE CORVINA PARA PREPARAR ESTE BUDÍN.
- EL PESCADO FRESCO SE DISTINGUE POR TENER LOS OJOS BRILLANTES, LAS ESCAMAS FIRMES Y EL INTERIOR DE LAS AGALLAS DE COLOR ROJO. SU OLOR DEBE SER NETAMENTE MARINO.
- LAS PREPARACIONES EN HORNO MICROONDAS NUNCA QUEDAN COMPLETAMENTE DORADAS. SI DESEA OBTENER ESE COLOR, TERMINE LA COCCIÓN EN HORNO CONVENCIONAL.





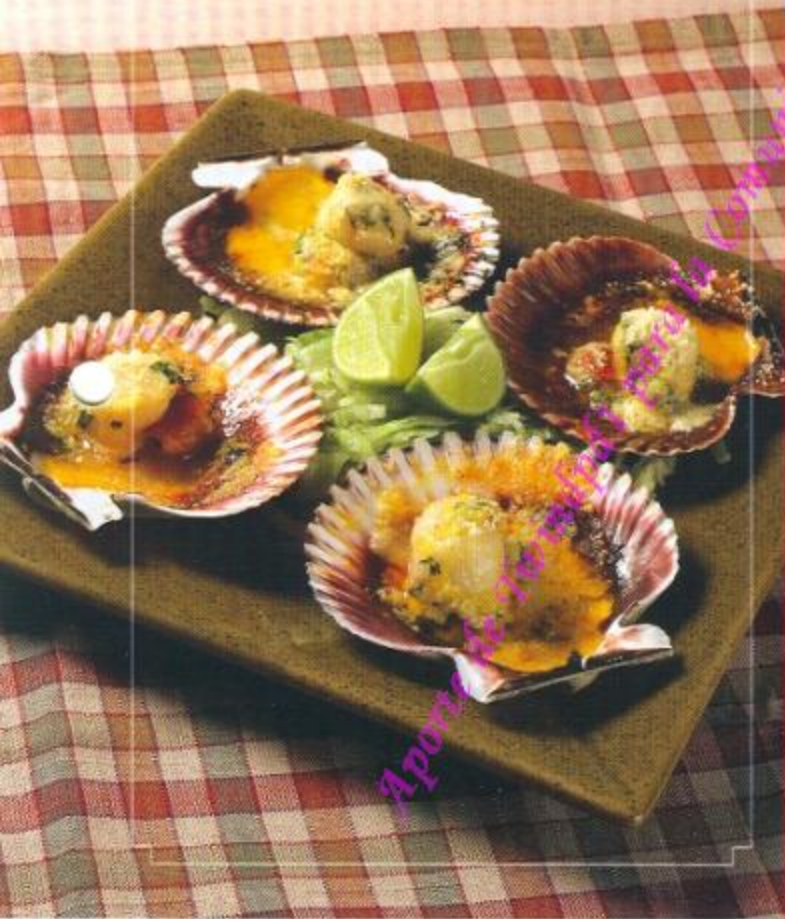
## ≈ Conchitas a la parmesana ≈

10 minutos / 4 porciones

2 docenas de conchas de abanico • 2 limones • 1 cda. salsa inglesa • 1 cda. perejil picado • 100 g mantequilla • 1 tz. queso parmesano rallado • sal y pimienta

1. Limpie bien las conchas y sepárelas del caparazón. 2. Lave los caparazones y coloque en ellos las conchas, rocíe jugo de limón y unas gotas de salsa inglesa. 3. Sazone con sal, pimienta y perejil. 4. Encima coloque trozos pequeños de mantequilla, esparza abundante queso parmesano y corone con un trozo pequeño de mantequilla. 5. Ponga las conchas en una lata y lleve al horno a 200 °C durante tres minutos, hasta que doren. Sirva caliente.

• PUEDE USAR CAPARAZONES MÁS GRANDES O RECIPIENTES REFRACTARIOS INDIVIDUALES Y PONER VARIAS CONCHAS JUNTAS. EL PROCEDIMIENTO DE COCCIÓN ES EL MISMO.



## ≈ Quinoa con langostinos ≈

20 minutos / 6 porciones

2 tzs. quinoa • 9 tzs. caldo de pescado • 2 cdas. mantequilla • 2 cdas. aceite de oliva • 1 cebolla picada • 3 dientes de ajo picados • 2 cdas. crema de ají panca • 1/2 kg langostinos limpios • 150 g queso fresco • 2 cdas. huacatay picado • 2 huevos cocidos, en rodajas • 6 aceitunas negras • sal y pimienta

1. Lave y escurra la quinoa. Póngala en una olla con ocho tazas de caldo. Tape y deje granear, a fuego bajo, durante 12 minutos. 2. En otra olla derrita la mantequilla a fuego medio, añada el aceite y fría la cebolla y los ajos. 3. Añada la crema de ají y los langostinos. Después de dos minutos, vierta el caldo restante y sazone. 4. Agregue la quinoa cocida y el queso desmenuzado. Deje cocinar durante cinco minutos, aproximadamente. 5. Esparza el huacatay, remueva y sirva. Decore con huevos y aceitunas.

• PUEDE ACOMPAÑAR CON ARROZ Y SERVIR SOBRE PAPAS AMARILLAS SANCOCHADAS O DORADAS.

• TAMBIÉN PUEDE SUSTITUIR LOS LANGOSTINOS POR CAMARONES.



## ≈ Ají de atún al horno ≈

30 minutos / 4 a 6 porciones

- 3 cdas. aceite • 2 dientes de ajo picados • 1 cebolla picada
- 1 cda. crema de aji panca • 1 1/2 tz. pan remojado en agua
- 2 latas de atún • 1/4 tz. leche evaporada • 4 cdas. queso parmesano rallado
- 6 huevos • 2 cdas. mantequilla • 2 cdas. pan rallado
- sal y pimienta

1. Caliente el aceite en una olla y fría los ajos y la cebolla. 2. Vierta la crema de aji y rehogue durante dos minutos. Añada el pan escurrido y desmenuzado, remueva y deje cocinar durante dos minutos más. 3. Sin dejar de remover, incorpore el atún escurrido y, cuando los ingredientes se hayan mezclado bien, retire del fuego. 4. Agregue la leche, el queso y los huevos batidos ligeramente. Mezcle bien y sazone. 5. Vierta la preparación en un molde, previamente engrasado con una cucharada de mantequilla. Esparza el pan rallado y la mantequilla restante, en trozos. 6. Lleve al horno a 180 °C durante 30 minutos.



- SI DESEA, AGREGUE UN CUARTO DE TAZA DE PECANAS O NUECES TOSTADAS Y TRITURADAS, JUNTO CON EL PAN REMOJADO.
- PARA PREPARAR ESTE AJÍ UTILICE, DE PREFERENCIA, SÓLIDO DE ATÚN.





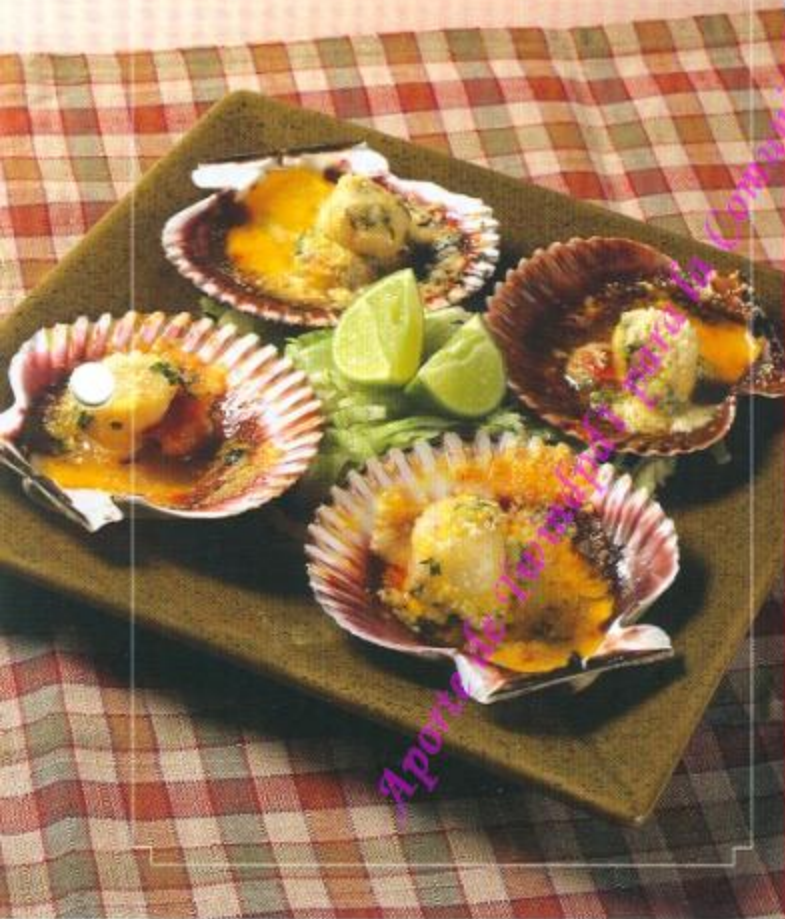
## ≈ Conchitas a la pamesana ≈

10 minutos / 4 porciones

2 docenas de conchas de abanico • 2 limones • 1 cda. salsa inglesa • 1 cda. perejil picado • 100 g mantequilla • 1 tz. queso pamesano rallado • sal y pimienta

1. Limpie bien las conchas y sepárelas del caparazón. 2. Lave los caparazones y coloque en ellos las conchas, rocíe jugo de limón y unas gotas de salsa inglesa. 3. Sazone con sal, pimienta y perejil. 4. Encima coloque trozos pequeños de mantequilla, esparza abundante queso pamesano y corone con un trozo pequeño de mantequilla. 5. Ponga las conchas en una lata y lleve al horno a 200 °C durante tres minutos, hasta que doren. Sirva caliente.

• PUEDE USAR CAPARAZONES MÁS GRANDES O RECIPIENTES REFRACTARIOS INDIVIDUALES Y PONER VARIAS CONCHAS JUNTAS. EL PROCEDIMIENTO DE COCCIÓN ES EL MISMO.



## ≈ Quinoa con langostinos ≈

20 minutos / 6 porciones

2 tzs. quinoa • 9 tzs. caldo de pescado • 2 cda. mantequilla • 2 cda. aceite de oliva • 1 cebolla picada • 3 dientes de ajo picados • 2 cda. crema de ají panca • 1/2 kg langostinos limpios • 150 g queso fresco • 2 cda. huacatay picado • 2 huevos cocidos, en rodajas • 6 aceitunas negras • sal y pimienta

1. Lave y escurra la quinoa. Póngala en una olla con ocho tazas de caldo. Tape y deje granear, a fuego bajo, durante 12 minutos. 2. En otra olla derrita la mantequilla a fuego medio, añada el aceite y fría la cebolla y los ajos. 3. Añada la crema de ají y los langostinos. Después de dos minutos, vierta el caldo restante y sazone. 4. Agregue la quinoa cocida y el queso desmenuzado. Deje cocinar durante cinco minutos, aproximadamente. 5. Espárza el huacatay, remueva y sirva. Decore con huevos y aceitunas.

• PUEDE ACOMPAÑAR CON ARROZ Y SERVIR SOBRE PAPAS AMARILLAS SANCOCHADAS O DORADAS.  
• TAMBIÉN PUEDE SUSTITUIR LOS LANGOSTINOS POR CAMARONES.



# ≈ vegetales

Aporte de quinua para la Comunidad Manabí para Todos



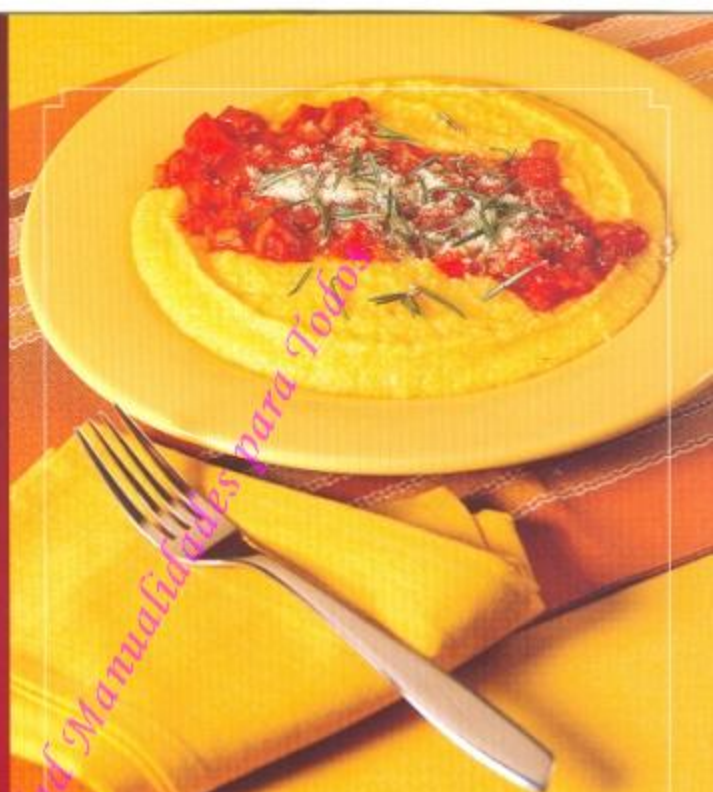
## ≈ Ensalada mediterránea de papa ≈

10 minutos / 6 porciones

- 1 kg papa canchán sancochada y pelada • 5 cdas. aceite de oliva • 1 pepino pelado y en cubos • 4 tomates pelados, sin pepas y en cubos • 1 cebolla a la pluma • 18 aceitunas negras • 1/4 tz. albahaca picada • 2 cdas. alcaparras • 3 cdas. vinagre blanco • 1/2 cda. orégano seco • 3 huevos cocidos • 100 g queso fresco serrano desmenuzado • sal y pimienta

1. Corte las papas en cubos medianos y colóquelos en un bol. 2. Vierta la mitad del aceite y añada el pepino, los tomates, la cebolla, las aceitunas cortadas por la mitad, la albahaca y las alcaparras. 3. En un bol más pequeño emulsiona el aceite restante con el vinagre, el orégano, sal y pimienta. 4. Mezcle el aliño con la ensalada. 5. Sirva la ensalada en una fuente y decore con los huevos cortados en cuartos y el queso.

- SIRVA CON PAN FRESCO TIPO CAMPESINO O CIABATTA.
- PROCURE QUE EL QUESO FRESCO SEA BIEN SALADO, COMO POR EJEMPLO, EL DE CABRA.
- SI DESEA ACOMPAÑAR CON CARNES, PREFERÍLAS A LA PARRILLA O A LA PLANCHA.



## ≈ Polenta con ragù de vegetales ≈

20 minutos / 6 porciones

- 3 cdas. aceite de oliva • 1 1/2 ts. polenta • 1 cebolla picada • 4 tomates pelados, sin pepas y picados • 1/2 tz. vino tinto • 2 cdas. vinagre balsámico • 2 cdas. pasta de tomate • 1 cda. azúcar • 1/2 cda. orégano • 4 cdas. mantequilla • 1 cda. romero fresco picado • 3/4 tz. queso parmesano rallado • sal y pimienta

1. Lleve a fuego medio seis tazas de agua y una cucharada de aceite de oliva. 2. Cuando rompa el hervor agregue la polenta en forma de lluvia; remueva con una cuchara de palo y deje cocinar durante 15 ó 20 minutos, hasta que espese. 3. En otra olla y a fuego medio, caliente el resto de aceite y fría la cebolla hasta que esté transparente. 4. Aumente los tomates, el vino, el vinagre, la pasta de tomate y sazón con azúcar, sal, pimienta y orégano. 5. Deje cocinar durante diez minutos y retire cuando la preparación tenga consistencia de salsa. 6. Separe la polenta del fuego y mezcle con la mantequilla, el romero y la mitad del queso. 7. Sirva la polenta con la salsa. 8. Esparza encima el resto de queso.

- PUEDE UTILIZAR LA SALSA PARA ACOMPAÑAR PASTAS O LASAÑAS.
- SI DESEA, AGREGUE A LA SALSA DOS TAZAS DE BERENJENAS O ZAPALLITO ITALIANO EN CUBOS. REHÓGUELOS ANTES DE AGREGAR EL TOMATE.



## ≈ Falafel con ensalada árabe ≈

30 minutos / 4 porciones

- 2 tazas garbanzos remojados • 1 cebolla picada • 3 dientes de ajo picados • 2 cda. perejil picado • 1 cda. culantro picado
- 1 cda. comino • 2 cda. harina sin preparar • 1/2 cda. canela en polvo • 1 litro de aceite • 2 tomates pelados y en cuartos
- 1 pepinillo con piel cortado en rodajas • 1 cebolla en aros
- 1/2 tz. vinagreta • 1 tz. pan árabe en cubos • 2 cda. mantequilla • 1 cda. hierbabuena picada • sal y pimienta

1. Escurre los garbanzos y páselos por el procesador hasta que obtenga una pasta gruesa. 2. Añada la cebolla, el ajo, el perejil, el culantro, el comino, la canela y la harina. Sazone y vuelva a procesar. Debe conseguir una masa de textura gruesa. 3. Ponga la masa en un bol y deje reposar durante 15 minutos. 4. Caliente el aceite a fuego medio. 5. Forme bolas pequeñas de masa y fríasalas por inmersión. 6. Escurre y pase por papel absorbente. 7. Para la ensalada, ponga en un bol los tomates, el pepinillo y los aros de cebolla. 8. Vierta la vinagreta, mezcle y reserve. 9. Dore los cubos de pan en mantequilla, a fuego medio, durante cinco minutos. 10. Retírelos y échelos sobre la ensalada. 11. Esparza la hierbabuena.



- PUEDE SUSTITUIR UNA DE LAS DOS TAZAS DE GARBANZOS POR UNA TAZA DE HABAS.
- TANTO LOS GARBANZOS COMO LAS HABAS DEBEN REMOJARSE UN DÍA ANTES DE SU PREPARACIÓN.
- PARA PREPARAR LA VINAGRETA MEZCLE DOS CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA, MEDIA CUCHARADA DE JUGO DE LIMÓN, UNA CUCHARADA DE VINAGRE BLANCO, UN DIENTE DE AJO PICADO, DOS CUCHARADAS DE YOGUR NATURAL, UNA CUCHARADA DE PEREJIL PICADO, SAL Y PIMIENTA.





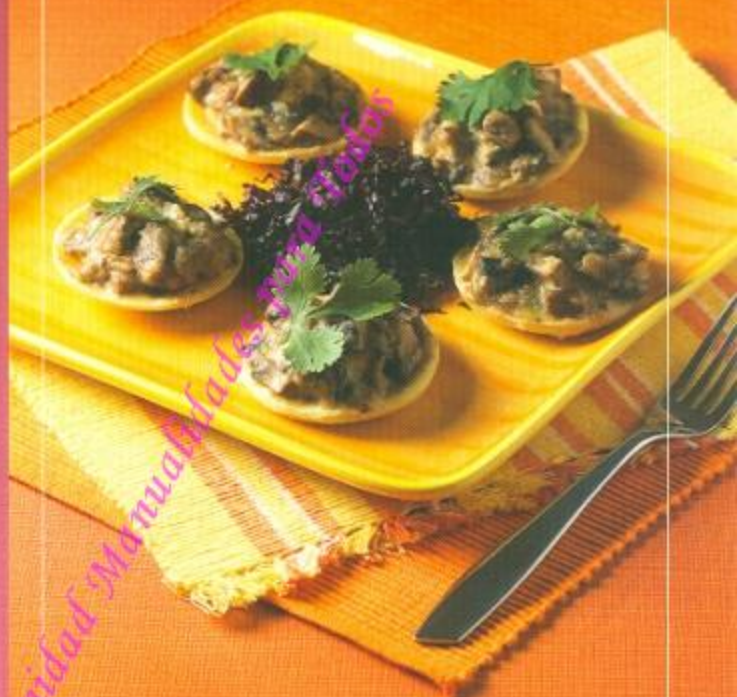
## ≈ Choclos gratinados ≈ con queso mantecoso

10 minutos / 4 porciones

4 choclos sancochados • 400 g queso mantecoso rallado  
• 2 cdas. mantequilla • sal y pimienta

1. Precaliente el horno a 200 °C. 2. Desgrane los choclos y colóquelos en recipientes refractarios individuales. 3. Esparza el queso mantecoso rallado, equitativamente, sobre cada recipiente, y sazone. 4. Añada media cucharadita de mantequilla en cada porción y lleve al horno a gratinar durante cinco minutos. 5. Sirva inmediatamente.

- SANCOCHE LOS CHOCLOS EN AGUA CON SAL, UNA CUCHARADITA DE AZÚCAR Y UNA BOLSITA FILTRANTE DE ANÍS.
- PUEDE PREPARAR ESTA RECETA DE OTRA FORMA. COLOQUE LOS CHOCLOS SANCOCHADOS, ENTEROS, EN UNA LÁMINA DE PAPEL ALUMINIO, CÚBRALOS CON EL QUESO Y ENVUÉLVALOS HERMÉTICAMENTE. LLEVE AL HORNO DURANTE EL MISMO TIEMPO A 180 °C.



## ≈ Alcachofas rellenas gratinadas ≈

20 minutos / 4 porciones

4 corazones de alcachofa • 1 cda. jugo de limón  
• 4 cdas. mantequilla • 100 g champiñones en cuartos  
• 100 g hongos portobello en cubos • 3 cdas. vino blanco  
• 1/2 tz. salsa blanca • 1 cda. mostaza • 200 g queso  
parmesano rallado • sal, pimienta y nuez moscada

1. Cubra los corazones de alcachofa con agua, agregue el jugo de limón y cocine. Escorra y reserve. 2. Caliente la mantequilla y fría los hongos champiñones y portobello. 3. Retire los hongos y en la misma sartén vierta el vino, la salsa blanca y la mostaza. Cocine durante dos minutos y retire del fuego. 4. Mezcle esta salsa con los hongos y sazone con sal, pimienta y nuez moscada. 5. Rellene los corazones de alcachofa con la salsa y esparza el queso. 6. Lleve al horno a 200 °C y deje gratinar de tres a cinco minutos.

- PUEDE AÑADIR A LA SALSA BLANCA TRES CUARTOS DE TAZA DE JAMÓN O JAMONADA EN CUBOS; LA MISMA CANTIDAD DE HOJAS DE ESPINACA, O BERROS, SANCOCHADAS, EXPRESADAS Y PICADAS; O QUESO MOZZARELLA RALLADO.

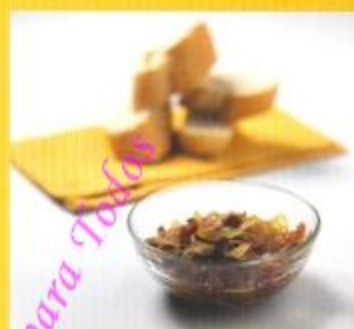


## ≈ Tortilla de papas y jamón ahumado ≈ en jalea de cebollas

30 minutos / 4 porciones

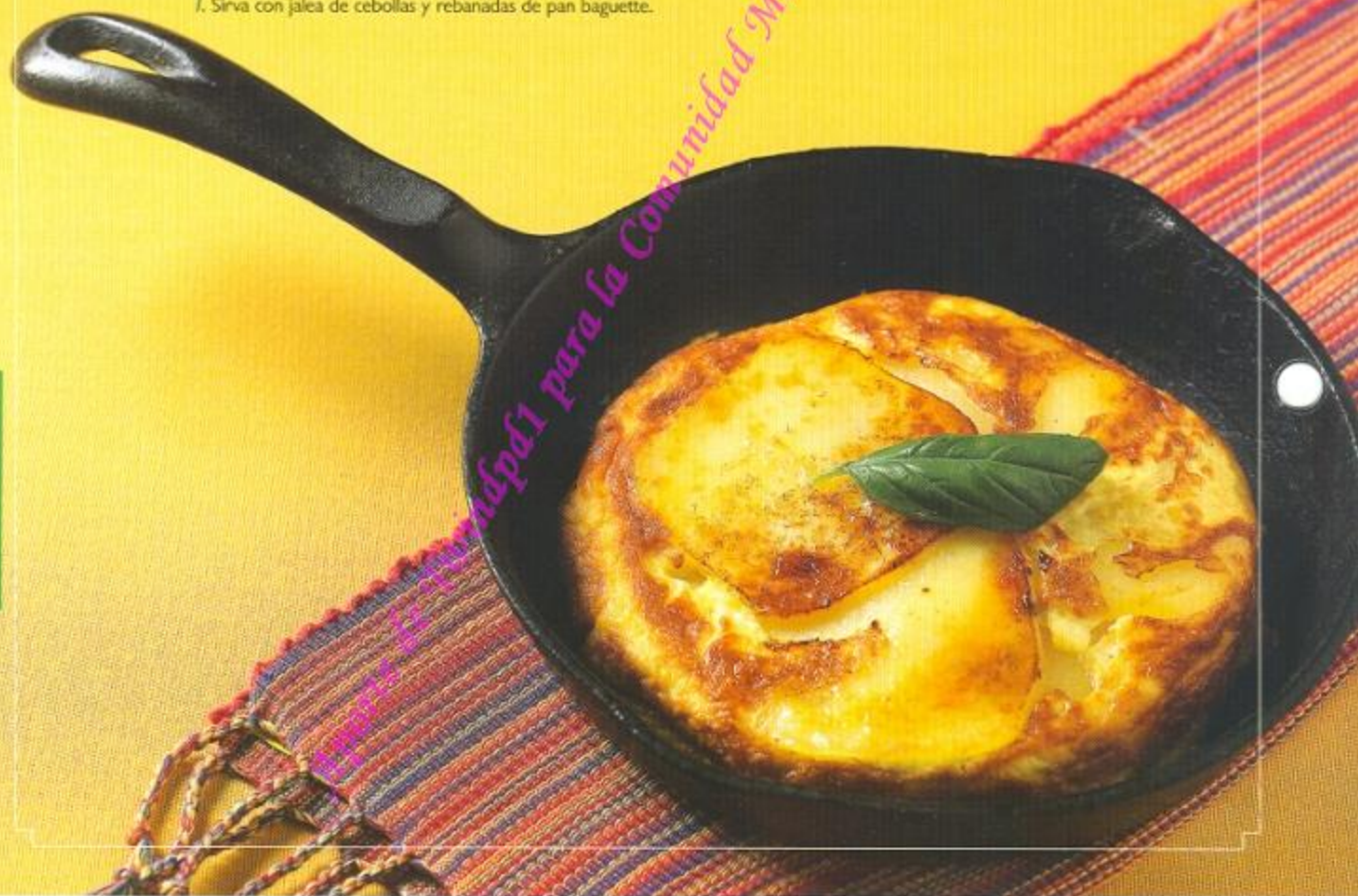
- 4 cdas. aceite de oliva • 2 cdas. mantequilla
- 100 g tocino ahumado picado • 2 cebollas blancas a la pluma
- 2 dientes de ajo picados • 1 cda. azúcar • 10 huevos
- 200 g jamón ahumado en cubos • 2 papas blancas sancochadas en rodajas de 2 cm • sal y pimienta

1. Para preparar la jalea, caliente dos cucharadas de aceite y una de mantequilla. Dore el tocino. 2. Agregue la cebolla, el ajo y el azúcar, y cocine durante treinta minutos a fuego bajo. 3. En tanto, bata ligeramente los huevos, sazónelos con sal y pimienta y añada el jamón. 4. Vierta el resto de aceite y mantequilla en una sartén. Dore las rodajas de papa. 5. Eche los huevos batidos sobre las papas y deje cocinar hasta que la tortilla cuaje. 6. Voltéela y cocine durante tres minutos más. 7. Sirva con jalea de cebollas y rebanadas de pan baguette.



PARA VOLTEAR LA TORTILLA, SIN QUE ESTA SE ROMPA, PUEDE AYUDARSE CON UN PLATO TENDIDO Y AMPLIO.

• EN LUGAR DE ACOMPAÑAR CON JALEA DE CEBOLLAS PUEDE HACERLO TAMBIÉN CON SALSA DE TOMATE.





## ≈ Ocopa ≈

10 minutos / 6 porciones

1 aji mirasol sin venas ni pepas • 3 ajíes amarillos sin venas ni pepas • 1/2 cebolla a la pluma • 2 dientes de ajo picados • 4 cdas. aceite • 1 rama de huacatay • 150 g queso fresco • 3 cdas. mani tostado • 4 galletas de vainilla • 1/2 tz. leche • 4 papas huayro sancochadas y en rodajas • 4 hojas de lechuga americana • 2 huevos sancochados cortados en mitades • 4 aceitunas negras • sal

1. Remoje el aji mirasol en una taza de agua caliente durante dos minutos. Escorra. 2. Saltee los ajíes, mirasol y amarillo, la cebolla y los ajos en dos cucharadas de aceite. 3. Licúe este aderezo junto con las hojas de huacatay. 4. Añada el queso, el mani y las galletas. 5. Vierta gradualmente la leche y el aceite restante y licúe hasta conseguir una textura cremosa. Sazone. 6. Coloque las papas sobre hojas de lechuga y vierta la salsa. 7. Adorne con huevo y aceitunas.

- PARA PRESENTAR UN PLATO MÁS VISTOSO, AÑADA MEDIO KILO DE COLAS DE CAMARÓN, LIMPIAS Y SANCOCHADAS, SOBRE LAS PAPAS Y LA SALSA.
- PARA DAR MÁS SABOR A LA SALSA PUEDE ECHARLE DOS CUCHARADAS DE CALDO CONCENTRADO DE CAMARÓN.



## ≈ Yuquitas rellenas ≈ con ají de queso

20 minutos / 6 porciones

4 cdas. ají amarillo molido • 150 g queso fresco • 4 tzs. yuca sancochada y prensada • 4 huevos • 1 tz. harina sin preparar • 4 cdas. aceite • 4 tomates sin piel ni pepas, picados • 1 cebolla picada • 3 cdas. aceite de oliva • 1 cda. jugo de limón • 1 1/2 cdas. culantro picado • sal y pimienta

1. Ponga en un bol el ají y el queso. Con ayuda de un tenedor presione el queso e integre ambos ingredientes. Sazone y reserve. 2. Mezcle la yuca con dos huevos. Sazone y forme una masa. 3. Enharinese ambas manos, tome una porción de la masa de yuca y presiónela en la palma de la mano. 4. Rellene con la mezcla de queso y ají. 5. Cierre los extremos como si se tratara de una papa rellena pequeña. 6. Pase las yucas rellenas por harina y luego por los huevos restantes, ligeramente batidos. Frías en el aceite. 7. Retire las yucas del fuego y páselas por papel absorbente para eliminar el exceso de grasa. 8. Mezcle los tomates con la cebolla. Agregue el aceite de oliva, el jugo de limón y el culantro. Sazone y mezcle. 9. Sirva las yucas con ensalada.

- SI PREFIERE, AGREGUE AL RELLENO DOS CUCHARADAS DE CEBOLLA CHINA (PARTE VERDE) PICADA.
- REEMPLACE EL AJÍ AMARILLO POR LA MISMA CANTIDAD DE POCOTO MOLIDO, SI DESEA UN RELLENO MÁS PICANTE.





## ≈ Paella vegetariana ≈

30 minutos / 4 porciones

2 cebollas picadas • 2 pimientos verdes picados • 3 tomates sin piel ni pepas, en cubos • 6 dientes de ajo picados • 1/4 tz. aceite de oliva • 4 ts. arroz arborio • 1 tz. alverjas • 4 ts. caldo de verduras • 1/2 cda. azafrán • 1 cda. canela en polvo • 200 g champiñones • 4 corazones de alcachofa sancochados • 1 cda. perejil picado • sal y pimienta

1. Fría la cebolla, los pimientos, los tomates y los ajos en el aceite.  
2. Cuando las verduras estén doradas, agregue el arroz y las alverjas. Revuelva y cocine durante dos minutos. 3. Agregue el caldo de verduras, el azafrán, la canela, sal y pimienta y deje cocinar durante diez minutos a fuego medio. 4. Añada los champiñones cortados en dos y las alcachofas cortadas en cuatro. Baje el fuego y cocine durante 15 minutos más. 5. Esparza el perejil picado y deje reposar antes de servir.



- PUEDE REEMPLAZAR EL ARROZ ARBORIO POR ARROZ DE GRANO LARGO.
- PARA UN PLATO MÁS SUCULENTO AGREGUE JUNTO CON LOS CHAMPIÑONES Y LAS ALCACHOFAS, UNA TAZA DE RAMOS DE BRÓCOLI SANCOCHADOS, MEDIA TAZA DE ZANAHORIA EN CUBOS, SANCOCHADA, O ESPÁRRAGOS CORTADOS EN TRES.





## ≈ Aguadito de lentejas ≈

10 minutos / 4 porciones

- 1 cda. aceite de oliva • 1 cebolla picada • 2 dientes de ajo picados • 1 cda. crema de aji amarillo • 1 cda. culantro molido
- 5 tazas. caldo de pollo • 10 hojas de acelga en tiras
- 2 tazas. lentejas cocidas • 2 cdas. culantro picado • sal, pimienta y comino

1. Caliente el aceite en una olla y dore la cebolla. 2. Incorpore los ajos, una pizca de comino, la crema de aji, el culantro molido, sal y pimienta; remueva. 3. Agregue el caldo y la acelga y deje hervir durante dos minutos. 4. Incorpore las lentejas, el culantro picado y cocine durante unos minutos más. 5. Rectifique la sazón y sirva caliente.

• PUEDE ACOMPAÑAR CON UN POCO DE QUESO PARMESANO RALLADO O CON UN PICADILLO DE VERDURAS. PARA ESTE PICADILLO NECESITA MEZCLAR UN AJO LIMO PICADO (SIN VENAS NI PEPAS), MEDIA TAZA DE PEPINILLO EN CUBOS, DOS RABANITOS RALLADOS, DOS CUCHARADAS DE ACEITE DE OLIVA Y UNA CUCHARADA DE JUGO DE LIMÓN.

• PUEDE REEMPLAZAR LAS LENTEJAS POR FREJOL NEGROS O ROJOS. EL TIEMPO DE PREPARACIÓN ES EL MISMO.



## ≈ Champiñones rellenos ≈ con jamón y alcachofa

20 minutos / 6 porciones

- 1/2 kg champiñones grandes • 2 cdas. aceite de oliva
- 2 cdas. perejil picado • 2 dientes de ajo picados
- 1/4 tz. vino blanco • 100 g jamón picado • 1/4 tz. pan rallado
- 4 fondos de alcachofa cocidos y picados • 1/2 tz. mayonesa
- 1/2 tz. queso parmesano rallado • sal y pimienta

1. Lave y seque los champiñones. 2. Remueva los tallos y píquelos. 3. Caliente el aceite en una sartén. Agregue los tallos picados, el perejil y los ajos y saltee a fuego medio durante tres minutos. 4. Añada el vino y cocine durante dos minutos más, hasta que el alcohol se evapore. 5. Sazone, retire del fuego y deje enfriar. 6. Aumente el jamón, el pan rallado, los fondos de alcachofa, la mayonesa y la mitad de queso parmesano. Mezcle bien y rectifique la sazón. 7. Rellene la cavidad de los champiñones con esta preparación y acomódelos en una fuente. 8. Esparza encima el queso restante y lleve al horno a 180 °C durante diez minutos.

• PARA ESTA RECETA NECESITARÁ CHAMPIÑONES GRANDES. PUEDE REEMPLAZARLOS POR HONGOS PORTOBELLO, QUE SON DE MAYOR TAMAÑO Y RESISTENTES.



## ≈ Soufflé de zucchini ≈

30 minutos / 6 porciones

2 cdas. aceite • 6 cdas. mantequilla • 1 cebolla blanca picada  
• 2 dientes de ajo picados • 4 zapallitos italianos (zucchini) con  
piel y en rodajas • 4 cdas. harina sin preparar • 1 1/4 tzs. leche  
• 4 yemas • 1/2 tz. queso parmesano rallado • 4 claras batidas  
• sal, pimienta y nuez moscada

1. Caliente el aceite y una cucharada de mantequilla y dore ligeramente la cebolla, los ajos y los zapallitos. 2. Sazone y reserve. 3. Coloque cuatro cucharadas de mantequilla en una olla y lleve a fuego medio. 4. Agregue la harina y, sin dejar de remover, vierta de a pocos la leche caliente. 5. Sazone esta salsa blanca con sal, pimienta y nuez moscada. 6. Retire la salsa del fuego e incorpore las yemas, la mitad del queso, los zapallitos dorados y las claras batidas. Mezcle en forma envolvente. 7. Con la mantequilla restante engrase un molde. Vierta la preparación, cubra con el resto de queso y lleve al horno durante 25 minutos a 180 °C. 8. Sirva inmediatamente.



- PUEDE AÑADIR CHAMPIÑONES  
SALTEADOS O FONDOS DE ALCACHOFA  
COCIDOS Y PICADOS.
- DESPUÉS DE DORAR LOS ZAPALLITOS,  
PÓNGALOS EN UN COLADOR PARA QUE  
ESCURRAN EL LÍQUIDO QUE LLEVAN EN  
SU INTERIOR.





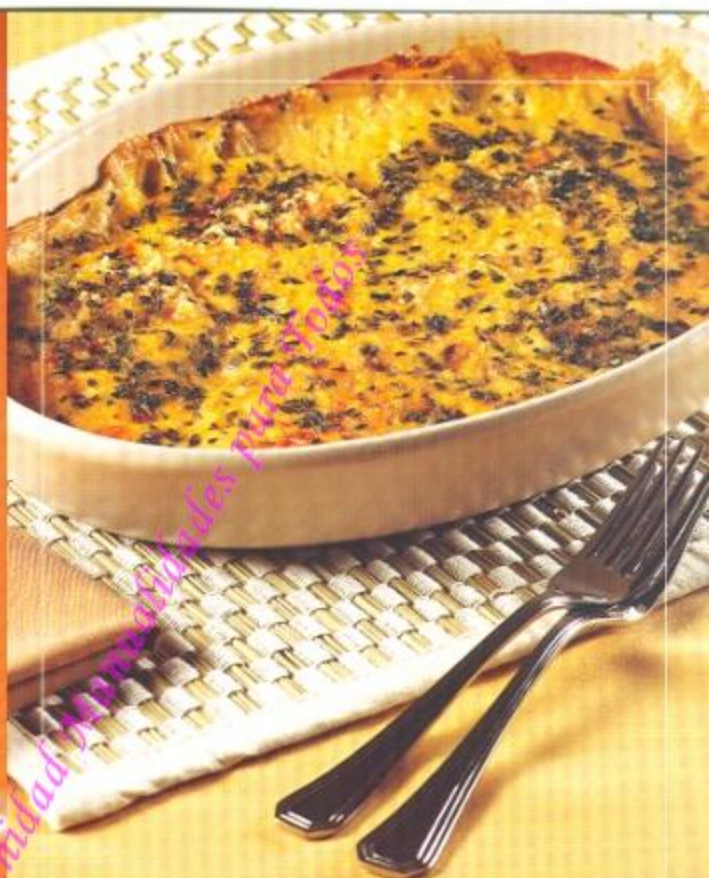
## ≈ Ensalada de espinaca a la japonesa ≈

10 minutos / 4 porciones

- 250 g espinaca • 1 cda. aceite • 220 g frejol chino
- 1 tz. gajos de mandarina sin pepa • 2 cda. sillau
- 1/4 tz. jugo de naranja • 1 cda. azúcar
- 1 cda. semillas de ajonjolí tostadas

1. Lave las hojas de espinaca, quiteles los tallos y séquelas con papel absorbente. 2. Caliente el aceite y saltee las espinacas, el frejol chino y las mandarinas durante dos minutos. 3. Aparte, caliente el sillau y el jugo de naranja. 4. Añada el azúcar, remueva y deje hervir. Retire del fuego. 5. Disponga en una fuente las espinacas, los frejoles y las mandarinas salteadas. 6. Vierta el aliño oriental y esparza las semillas de ajonjolí. Sirva de inmediato.

- PUEDE AÑADIR DOS CUCHARADAS DE VINAGRE BLANCO A LA VINAGRETA PARA DESTACAR LOS SABORES. MEJOR AUN SI USA VINAGRE DE AJO O DE MIRIN, PRODUCTOS JAPONESES QUE SE ENCONTRAN EN LOS SUPERMERCADOS.



## ≈ Berenjenas y queso al horno ≈

20 minutos / 6 porciones

- 6 berenjenas sin piel y en rodajas • 1/4 tz. aceite
- 2 tzs. salsa blanca • 100 g queso parmesano rallado
- 250 g queso edam en tajadas • 3 cda. mantequilla
- 1 cda. orégano seco • sal

1. Remoje las berenjenas en agua con sal durante diez minutos. 2. Escúrralas, séquelas y luego frías, por tandas, en aceite caliente hasta que estén tiernas. 3. Póngalas en papel absorbente, para retirar el exceso de grasa, y sazón con sal. 4. En un recipiente refractario coloque una capa de salsa blanca, una de berenjenas fritas, esparza queso parmesano y, encima, acomode tajadas de queso edam. 5. Repita la operación dos veces más, hasta terminar los ingredientes. 6. Coloque trocitos de mantequilla encima de la preparación, esparza el orégano y lleve a gratinar en el horno a 200 °C durante seis minutos, aproximadamente, hasta que dore.

- LAS BERENJENAS DEBEN REMOJARSE CON SAL PARA REDUCIR SU SABOR AMARGO. EL TIEMPO MÍNIMO ES DE DIEZ MINUTOS; PERO SI DISPONE DE MÁS TIEMPO, DÉJASLAS REMOJAR DURANTE 20 MINUTOS.

